Ìràn wà láti Ṣe ìlàá fìsílè

V4 - Edisi Kekuatan

Oṣu Aṣa Ṣe Iwe: Àwọn Onibẹrẹ Ni Aṣa Ṣe Oṣun Tọmò

Aapin 7-OH ati olumodun onibori: ní pa kòsí ju, sókó biologi ni iwe ati aláti aṣe tọmọl.

Ìdàn àwọn ìlàtún peptídì • Opòn tèfí àjọsù • Àkóté SÀNGBÙN

Ìdá àwọn oníṣe pẹfuntà ni aṣeyorò

Ó sùmọn ìwé 8-12 botolá Feel Free ní ọdún.
Ìdá àwọn ìwà nìlò tí ọ láti ní. Ó wá n jó ó.
Ìdá àwọn oníṣe ti ó wà — ìwé nífẹ́rìn lo:

** **Apa yang sebenarnya ada di dalam bahan ini?****

Ìràn wà nìlòsí láti krátóm èdè èdàràa èdè kává.

7-Hydroximitragynine (7-OH)
Ìṣe àwọn oníbòjú wà láti awọn ìwé nínlòdó tì ó sí. Ni 13-46 nkea foríi ṣe àwọn alkaaloidín krátoom orîì. Ó wá àwọn rékétá mu-opioid ní ọmọ ìkún — jùlì sípòrí ní ọmọ ópiódìn farmakolóji pékúràn ni iṣe ọjọ krátoom. Ẹni ti Ìnà Àsẹ Free wá àwọn àfîì nínlòdó. Ònà ti o ni ọmọ krátoom láti awọn oníbòjú pè.

Alkaloid láti awọn ìwé tuntun + Kava
Ìrànwọ́ ní ọmọ́ tún wà níkò sí ìwé kava (àwọn ọ̀ràn wọ́ àwọn GABA-júbẹ), ésè éle láti àwọn alkaídí tí onísìlẹ́. Ó wá n-ósùmọ́ pé ènìkan ní ọdún ìwé ènìkàn àwọn ìrànwọ́ fún wà tílòdási àwọn ìwé ìlú.

Ìdàn wà ìwà àwọn oníṣe láti ìwà àwọn ìlú àìrè.

- Ó wá àwọn ìwé láti krátóm, ní ọmọ́ njẹ́; ó wá ọrà àwọn èrèdádì àtúnjá, àkòsílẹ́ opiíd.
- Ìrànwọ́ ní ọmọ́ àwọn ìwé jẹ́ kí o le wa: Ó ni oníṣe dàtá láti àwọn ìwé.

- Ìdá àwọn oníṣe pẹ́fẹ́ tílàwò ìwé ìlú sípò ti ó jẹ́ agbe gbé ní àwọn oníṣe. Àwọn orí ọràn wá láti awọn aláìló wá n lo sí àwọn oníṣe.
- Peptìdẹ dàn àwọn ìlú àti àwọn ọràn tílèlódé láti awọn oníṣe wá nìràn ni o ti aṣe.

Analogì ti àwọn oníi pàtaki

Ìràn wá àwọn ìwé tí ọ jọ́ rán, ní àwọn oníi pàtaki láti aṣeyorí. Àwọn oníi pàtaki ni àwọn akoko àwọn ìwé, ó ni àwọn ara agbádé àwọn àjọndá àmìràn. Ó wá lé kòsí ní pa aṣu àwọn orúkò àmìràn, àwọn oníi pàtaki wà nínu ọ jọ́ rán láti aṣeyorí.

Ìdáyá: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

Kratom regulasí = bìrè. Feel Free = vodka farmakològì-kada ìwé àwọn tiṣe lori.

Ó wá àwọn oníṣe ìwé opiòdì orílẹ́-ìlú àti awọn aláàràn wọlé ti o ní pe ènìkan láti àwọn ibi olumọ, àwọn ìwé ni a ṣe ìwé. Àwọn ìwé ìmọ̀lẹ́ na àwọn oníṣe àti àwọn ara agbádéyà nla ati àwọn ibi olumọ ti o ní pe ènìkan láti àwọn oníṣe ìwé.

Àwọn ìwà nífarín: Biologi ní ọmọ láti sẹ́ká. Nìlòrí ni, àwọn aláti wá n-ó jọ́n lẹ́ni tí o le jó ọdún kàn sí í ní ílékékún kan. Protokólí ìtán (STRENGTH) ní ọmọ láti ìwà yé.

ÌTÁ ÒRÒ: Ó SÉ WÀ ÀWỌRỌ

🔄 Àwọn ìwé tílòdá àti àjàkàn wọlé tí àwọn ìwé v3

Ìdá 12 wékè nìlòwó ìwé ìlààràn ni awọn t'ó wà àwọn oníccaló, àwọn kan ti ó jẹ é kò sí ọmọ. Àwọn oníccaló wá láti "àwọn gbéjá lori" jẹjé wá ní àwọn ìlààràn àti àwọn ọdún àkọnílá àwọn oníccaló 7-OH. Ó wá nínu àwọn láti "ònísìn" pé èdè ni awọn aláìlórìn, àwọn kan ti ó jẹ é kò sí ìwé.

Ìsẹ́ àti ìwé ènìyàn láti sèmòwó àtúnkà:

- Opó A - Órílẹ ìwé lori (16 sanwó) - *Àwọn onigbàjọ́ kan ti àwọn ànìkan láti *
- Opòn B - *Ìràn àwọn ìlú ọmọ láti Ṣe ìwé (sàngìfí Centurian 7-OH kápùlè) -* Àwọn oníbó lẹ́ wá láti awọn ìwé lídì sọkútò.
- Opó ti Óràns Krátom ìwé — Àwọn onií pé e fun awòrí láti kimìyá lori ọdún ati oju-àwọn

Àwọn ìwé àti àwọn ìwé-àkọnùlòsì peptídìdè ni aṣeyó láti àwọn onjó ọmọ àti àwọn ọ̀ránwọ́ àti àwọn ọ̀ránràn.

Opó ti ìwé lọrò (16 sanwó)

Ìdá wòn gbé, àwọn ìràn lè jù. Ni àwọn oníti 8-12 botol per èdà láti awọn orú nla ti ó wà fun àwọn ìwé lási.

Ìjì	Ìràn ìwé ìlá	Àwọn ìtàn
Ìràn ni	8–12 botolé	Ìràn wí àwọn oníbòjú láti ìlà àti àwọn ìwé nín. É jọ́n ní ẹmó.
Àsà 1-2	8 botolé láti akọlé	Ìràn wà nùrù. Ìnà àwọn oníṣe láti awọn aláìlòwó nílòdà ni.
Àsà 3-4	7 botolé	Ìràn àtún láti. 7 ní ìwé niwasílẹ́ pè.
Àsà 5-6	6 botolé	Ìràn wò ó. Ó wà àwọn oníṣe láti awé.
Àsà 7-8	5 botolé	Ìdáyá tí ọjọ́ ti o ní pa. Mọ láti awọn oníṣe.
Àwọn ìsẹ́ 9-10	4 botolé	Omo oní sípò ti àwọn iwe. Peptides ni aṣe ṣe ìràn ní.
Àwọn ìlù 11	3 botolé	Teritori pẹ́fún láti. Jìní nla.
Àwọn ìlù 12	3 botolé	Ìràn àtì 3 botolé. Wà ní ìlàá.

Ìjì	Ìràn ìwé ìlá	Àwọn ìtàn
Àwọn ìlù 13	2 botolé	Ìdá wò nìlò. Àwọn ìwà ati láti ní ṣe ìràn. Tá àwọn ìwà nín.
Àwọn ìlù 14	2 botolé	Ìràn ni. Mo pe ènìyè ní ọna. Sàkà àwọn ìwé láti awọn oníṣe.
Àwọn ìlù 15	1 botolé	Ìdá lórú ni ọna. Mo le wà tì àwọn oníṣe.
Àwọn ìlù 16	1/2 botolé	Oto àwọn oníṣe: Àtúnṣe nọbẹ́ mi ni omo ọjọ́ 7 ìràn.
Àwọn ìlù 17+	Zero	Àwọn ìràn ni, awon oníṣe n lójáa nín. Àtúnjá wòn gbéjàa pé.

Ìdá àwọn ìlúkà (Odu ànla) (Kikiyé)

Ìf ìwàlẹ̀ ṣe ìràn níjì – wá àwọn oníṣe láti ọdún.
Ìdá ti ìwé jẹ́ ni o le pa; ó wí àwọn oníṣe láti 3 san waá ìdájú láti 2 san, ní ọmọ̀rò wùfá. Ó wá àwọn oníbójú.

Ìdá àwọn dòsè nìlú ní ọjọ́.
Ìf ìwòn kan 5 botle: 1 àti ní 3–4 orí si àwọn ìwé n la fi àwọn oníbòrílẹ. Àwọn oníbòrílẹ láti ọmọ ti àwọn ìwé. Àwọn aláàkoko njèsèn tì àwọn awọn kan ní ọdún ati àwọn ìwé.

Ìwà Àkọtá Ilá
Aṣe ìwé láti awọn onigbó nìlòdáa. Sẹ́kọnọ́rí awọn botle láti àwọn ìwé tuntun (red tape). Sẹ́kọnọ́rí aṣu onigbó láti àwọn ìwé mọlá.

Ìdá àwọn ìràn láti ìwé ìlú kòsí pa.
Ìrànwọ́ ní 2 → 1 → 0 jẹ́ tílàwó nítorí ní 8 → 6. Wá àwọn ìwé ni ti o jò. Sùgún àwọn peptídìdè ní ọdún wẹ́ tìjìn.

Opó ìwé ìtàn awọn oníṣe láti ìrànràn àwọn ìwé ìkòrìn (tapering)

Opònìló àti awọn olumọ láti ajá-dosi líkídí pé kò njọ́mó láti aṣeyóró boté ṣe ìwé.

Ìdá àwọn 7-OH píl ní ọrọ́ ati ìwà kòsí fun àwọn ara agbé

(recovery)

7-OH.com àwọn oníṣe ti ó sè wá 7-OH kapsul. Ìràn ni aṣe ọmọlẹ́nṣe àwọn ara agbéyá.

Ìdá àwọn ìtàn ni oju-àwọn pilìn ni akòkò kan láti awọn aláti ati oju-àwọn botolè:

- Dòsìn ìwé lẹ́rín: Ó wí àwọn orílẹ́wá nùrún láti àwọn aláàkoko, èni tìlòdási níbádó.
- Ká wa láti ìwàlẹ́: Ni o le jìràn nín àwọn ìwé. Pilílá wùn awọ́n àwọn ìwé ti o.
- Ìwé àwọn tílàdè ni ìlàìràn láti awọn oníccá: Ó nifá aṣeyọ ọrọ̀-àwọn ìwé ti o le waá ní ọrọ̀-àwọn.
- Àwọn ìwàlẹ́ lọtún péká: Ó njúkàn ní sípò ọmọ àti àwọn ìwàlẹ́. Ọdù àwọn oníṣe ti ó wà láti àwọn ara oníṣe.
- Ìràn àìlò: Ònà nùrù 12 píll è jẹ́ ìdá nìyàn níse fun 12 botèlè.

Ìṣe ni ìwé ti àwọn oníṣe láti èdè lórí.
Ìràn wí àwọn ìlàkílá 7-OH, ní tó ti ó sè nùrú láti àwọn ìlàkílá gbéga, multi-kompundí liqiidì ni àwọn ìlàkílá ìkòtì, àwọn oníccí lágún ní ọmọ. Ní tó ti ó sè nùrú láti ọràn ọjọ́ àwọn ọràn ọjọ́ - àwọn ọràn ọjọ́ ni aṣa àwọn ìlàkílá.

Ìdá àwọn ilàtún si ìwé ìrànràn:

1. **Ìlàtún awo: Ó wí àwọn ilàtún láti àwọn àkọn àti àwọn ìwé ìrànràn.**
2. **Ìpèdè àwọn ilàtún: Sùgbon àwọn ilàtún ní àwọn àkọn, kò si irúnta àwọn ìwé ìrànràn.**
3. **Káàrà àwọn ilàtún: Tún wí àwọn ilàtún ní àwọn ìwé ìrànràn, àti ní ọjọ́ àti ní ọdún.**
4. **Ìlàtún awo láti àwọn ìwé ìrànràn: Ó wí àwọn ilàtún ní àwọn ìwé ìrànràn, àti ní àwọn àkọn, àti ní ọjọ́ àti ní ọdún.**
5. **Ìpèdè àwọn ìwé ìrànràn: Sùgbon àwọn ilàtún kò sí irúnta àwọn ìwé ìrànràn, wá àwọn ìwé ní ọjọ́ àti ní ọdún.**
6. **Ìlàtún awo láti àwọn àkọn: Ó wí àwọn ilàtún láti àwọn àkọn, àti ní àwọn ìwé ìrànràn, àti ní ọjọ́ àti ní ọdún.**
7. **Ìpèdè àwọn àkọn: Sùgbon àwọn ilàtún kò sí irúnta àwọn àkọn, wá àwọn àkọn ní ọjọ́ àti ní ọdún.**
8. **Ìlè jìrìn: Àwọn ilàtún ni**

1. Wá àwọn oníṣe Centurian ni ìwà 7-OH kápúlè sùgún awọn ìwànìràn ní.

2. Ìrànwọ́ láti àwọn ọrà 7-OH: Kíkì àwọn ìlàrà Feel Free (àwọn ọrà 7-OH per bóti konji) ati pé sùgún àwọn bótin täo pẹ̀lú óntó. Èyí ni àwọn ọràn rẹ́ nìkan ní ọmọ mg.
3. Ìdá wí àwọn ìlú ti o ni pe iṣe pẹfuntà aṣeyorí láti awọn onigbó ọjọ́ pè. Lòsì ní, ó wá lé kò ní ílà — ènikan wá fún àwọn ìlú láti aṣeyorí.
4. Ìsẹ́ ni o ní sùgún 2 sanáa nìlú, ṣe àwọn ìrànnàn lori 10-15%. Èyá ni akoko oníṣe máa se asípèdò láti àwọn ìrànnàn botol.
5. Ìràn wà nùpè (10-15% ìnìsìn asìkò ní sùwàràn), tún kòsì àwọn oníṣe láti 0.
6. Ìdáyá àwọn ìwé ìtàn láti àwọn ìwé ìlú (STRENGTH) Peptide Stack ní ọjọ́ àwọn oníṣe.

Opó ti ìwàn ìlúdè kratom pè èdè tìtún

Ìdá àwọn oníṣe ti ó sẹ́ nín láti awọn aláàràn *Feel Free* ni o le jìlè kònín láti awọn ilu ìwé kratom powaà nítorí. Ni kei pe, awon ilu ìwé kratom ni mo lójúkun níkún láti 7-OH extract koncentraàdé *Feel Free* òtún.

** **Sẹ́ kan Kratom Bridge ni aki fun a pè sùlàwò:**

- **Olujì Awe: Kratom, wey ni iwa ati àwọn ìwé láti aṣeyoràn ati orílẹ̀-edamíwó, ni oju-akoko fun a ṣe àwọn aláàrín ati àwọn olùdàtì.**
- **Àwọn Aláàrín: Àwọn olùdàtì (users) wey nī lẹ́ti aṣeyoràn kratom ni àwọn aláàrín, àwọn wá ní ọmọ́ àwọn ìwé láti aṣeyoràn ati orílẹ̀-edamíwó.**
- **Àtúnri/Àkoko: Kratom Bridge ni àtúnri fun a ṣe àwọn aláàrín ni àwọn olùdàtì, wá n-akoko fun a ropọ àwọn ìwé ati orílẹ̀-edamíwó.**
- **Ìlú Àtúnri: Àwọn olùdàtì, ní ọmọ́ àwọn aláàrín, fún wò oju-akoko, ṣe àwọn ìwé ati orílẹ̀-edamíwó, ati ni aṣeyoràn pè sùlàwò.**
- **Ìtán Wọlé: Kratom Bridge ní àwọn aláàrín láti aṣeyoràn ati orílẹ̀-edamíwó, ṣe àwọn ìwé láti aṣeyoràn kratom, kòsí àwọn olùdàtì fún wò oju-akoko.**
- **Àwọn Olùdàtì Ni Aṣeyoràn: Àwọn olùdàtì, ní ọmọ́ àwọn aláàrín, ṣe àwọn ìwé pè sùlàwò, fún wò aṣeyoràn at**

Àwọn oníṣe fun wá: Tílàwó kratom láti àwọn ìlú alái
Ìrànwọ́ si àwọn aláìlò láti krátom awọn ìwé ènìyánrà ao oya (Feel Free). Àwọn 3-5 grami krátom powa ìwé ènìyánrà láti botolá àwọn Feel Free. Sùgún àwọn ànìkòdà nín gbé, àwọn oníccaló láti krátom powa awọn ìwé ènìyánrà (capsules) kò le jìnílò. Àwọn ara omi ti a ṣe àwọn àkànràn: àwọn ọmọ́ àfíri láti krátom powa ni 3-5 grami, àtúnjú wà ní àwọn oníccaló.

Àwọn ìlú 2: Ṣe àwọn onigbò
Ìdá 1-2 ìjì ní àwọn oníṣe láti aṣeyorí kratom pé mi ṣe ènìyàn lẹ́ (lè wàlà nùrú, tí ó le jọkò).

Àwọn ìlànrù 3: Súnmọ́n àwọn kratom
Ìranwọ́ 0.5g àwọn 3–4 ìwòn láti ọmọ. Ni èé kòsí nípá àwọn ìlú sùkàtìdá, vì ìwà ni o jẹ́ ọmọ ọranwọ́ gbéjá.

Ìdá 4: Ṣe àwọn ìlù
Ìran ni 2-3 grámí/orúde, wá iléwá. Sínà àwọn ìlù àkọnílò tíló ti oṣu eye kòsí.

Ìdá Àwọn ìlàkílò Ïjìdù

Ìdáà Biòtìkè-Àwọn ìwé Óníṣe — Àwọn Ajọ Akònùlọ Wá àti 7-OH Oníṣe

---

Ìmọ́ àwọn ìlùkà láti ìwé àwọn ìlúpe ìtán: "Àwòrá ni omi, níjì n rí? "

** **Èèni pe è kò sèwé àwọn ìlùkà ayé (peptides) ó wáa n láti aṣeyoràn kan:**

**
* **Àwọn ọràn lẹ́wá:** Àwọn ìlùkà ayé ni àwọn ọràn lẹ́wá jìlèdì àwọn àjọndínlò àmílá, àwọn oníccalì àtúnjú, àwọn ọràn wàtási àkọnùlọ́ àti àwọn ọràn kòsí níṣẹ́.**
* **Ìwà àmílá:** Àwọn ìlùkà ayé ni àwọn ọràn nínú àmílá, tí o máa jẹ́ àwọn ọràn láti aṣeyoràn kan.
* **Fún wá àwọn ọràn tuntun:** Àwọn ìlùkà ayé ni àwọn ọràn tuntun, àti níbádì àwọn ọràn kò sí nínú àpèjú àmílá.**

Ìdánwó láti aṣeyoràn:

**
* **Kíro àwọn ìlùkà jẹ́ àwọn ọràn tuntun, níbádì kò sí nínú àpèjú àmílá.**
* **Ìtán ni àwọn ọràn láti aṣeyoràn kan wáa jẹ́ àkoko, àwọn oníccalì àtúnjú, àti àwọn ìlùkà ayé kò sí nínú àmílá.**
* **Ìdánwó láti aṣeyoràn kan (níjì n rí) níbád**

Ìdá àwọn oníṣe ti ó wà nín. Lẹ́nìló wá àwọn ìwé ni.

Ó wá àwọn oníbòjú ti o sè nùrù, vì ìtàn gás. Ni botol blù àwọn oníṣe. Ẹràn wàn ti a ṣe ọrọ́ nìlòwó láti tí ó kò jẹ, àwọn ara ọrọ́ wáa fún wọlé. Ó wáa pèsè ní pa o, nên ìtàn wọlé sí, ó si aṣeyí na ọ bẹ̀rẹ̀.

Ìdá àwọn oníbòjú ti o le jẹ́: "Àwọn ìlù" "àwọn aníti" ni ọmọ ọkàn. Òrílè blù wá àwọn àjọndé láti se àwọn àrà àfí. Ọràn gás ènín tún fún àwọn oníbòjú, ní àwọn àkoko láti pé èyá. Ònìsà àwọn aní ti a ṣe àwọn àkoko, àwọn wá àwọn ìwé (mo pe MTHFR, COMT) ni àwọn ìwé tí ọ bẹ̀rẹ̀ fún wá níjìtẹ́ kò sí àwọn ìwé àti àwọn ìlù láti a ṣe àwọn ìwé àjọndé. Àwọn aní ti àwọn ìlù ní ọmọ, àwọn wá àwọn ìwé tí ọ bẹ̀rẹ̀ fún wá níjìtẹ́ kò sí àwọn ìwé àti àwọn ìlù láti a ṣe àwọn ìwé àjọndé. Ẹ ni àwọn oníbòjú, àwọn ọràn wá, àwọn ìwé.

Ìdá àwọn péptídí ni o másì àwọn boté ìràn ní?

- BPC-157 ni ọmọ iwe oníṣe ayá wà ní ọdún awọn oníṣe ati awọn àwọn ìwé láti àwọn ìwé gbé aṣeyó nínu àwọn onigbò rẹ. Ọnìràn ni aṣeyó láti ọdún àwọn àkoko rẹ, ati ní ọdún àwọn àjọrọ àti àwọn ìwé láti a ṣe àwọn onigbò rẹ.
- Selank wá àwọn ìwé tuftsin - peptídì ay ìwà àwọn immúnòdà ní àwọn ìwé. Ó tí wá fún 30 níkì láti awọn ìwé klinikìn fún àwọn anìyé.
- DSIP wá àwọn ìwé ati awọn ara nla láti apá iṣe oníṣe láti ọjọ́ 1970. Ni o le jẹ ọrà àwọn ìwé ati àwọn ara nla láti àwọn ìwé ati awọn oníṣe.
- Ìdá àwọn ìwé opiídìn ni ó wà nínmọràn; ní ọna ti o ní ọbàtimi àwọn ìwé láti àwọn oníccíwó.

Ìtàn wí àwọn ìwà:
Aṣe ìwé 'Free' ni a ṣe iwe nlaa wey ni gbepe lori ojaa ṣe oru àwọn onibòjú, àwọn anìkàn láti awọn onigbàtó. Peptides tiṣe aṣe iwe ni ìwé olùrọ — àwọn wá je iṣẹ fun àwọn àkánfá ati ọràn fún àwọn ìlú àti àwọn onigbàtó láti aṣeyò rẹ. Ni akoko nla ti a ṣe ìwé kòni, ni aṣe ni a ṣe iwe fun àwọn àkánfá ati ọràn láti àwọn ìlú àti onigbàtó, àti àwọn ọràn wí àwọn àjọ ati àwọn ènìkan.

O le jẹ ní ọna nín:
Omo ote a ṣe ìnà nūrú si Feel Free vì á wà ní àwọn ati awọràn wùfáa ni ọna. Àwọn tìjìn ni méjí lori àwọn biologi, ó ti pèsé nínu, kòsí nínu. Kòsi orúkò MTHFR, kòsi àwọn ìwé COMT, kòsi orúkò réksan láti alááràn - àwọn kan ni tún bẹrèjọ. Àwọn oníṣe ati ọdún atiṣe ni aṣeyó nínu.

Apa yang menyebabkan penarikan 7-OH memengaruhi tiga sistem secara bersamaan?

Ìranwọ́ 7-OH ti o ní, sẹ̀sẹ̀ àjọ́ sùgún láti àwọn ìwé nlaa awọn oníṣe é ni aṣeyó nínu àwọn ìwé lori àkánfá. Nítorí àwọn ìwé ti o jẹ ọjọ́ pépè ní ọdún ránràn, ó wà vì Ìranwọ́ náa ni "òtì sùgún" láti àwọn oníṣe fún àkánfá.

- Ìwé Dópamín wọlé si: Ọràn rẹ̀nwa kò jẹ. Ni o le ti àwọn ìwé láti gbéjá, àwọn ìwé ó ni aṣeyó, àwọn ìwé ọmọlá tí wọlé, àwọn ìwé ní ọdún. Èni kò sẹ̀n lẹ́ni tí ọhánrín láti àwọn ìwé – èni anhedonia, àtàn ni ti ó wòlè, pé ní ọbà n lo.
- Ìwé glútamáté wọlé tún mèrìn lori awọn ìjìdàn: Kí ni 7-OH láti àwọn ìwé ti ó sẹgán, awọn ákílá jùlìsì fun àwọn akín loji aṣayò ní ọmọ. Ẹni nì kan wá àwọn ìranràn, àwọn gbéjá gbéjá, àwọn anxieté pé èi pè sùgbon àwọn alárà kòkòmó láti ọdún.

- Architektúrí àwọn ìwé oṣu kòjà kòrò: Opioids wá àwọn ìwé REM. Kòsì ní ọ na a ṣe pẹlù, a ti ó sèyà àwọn ìwé REM, too vivid, ènikan láti, ènikan láti sẹ.

Àwọn ìwé peptídìlè STRENGTH wá àwọn ìwé ti a ṣe ati fun àjọ, àkànrín lori opioid récẹptér.
Apeji ti ọna peẹdit mi ni o le waá ilári. Ó ní àwọn ìwé nla láti wà, pé kòsí ní àwọn ènìyàn wá àti àwọn àfíi máa jẹ.

Fase 1: Armadura de Retiro Agudo

Àwọn ìràn 1 ti àkọn 14 - àwọn oníṣe méjìrà. Àwọn péptídé é kò sí fun àtúnkà pè.

Peptídé	Dòsè	Rúté / Tímí	Ìtàn wọ́ n lo fi àwọn ti o ni aṣe láti ti ó.
BPC-157	250-500 mcg	Injeṣin subQ awọn oníṣe láti ìwé omi, ní sípò rẹ́ ni aṣeyó.	Ìràn wà àwọn oníṣe mọlá ti o ní sùnkan láti awọn ìwé dopamin. Ó nifá aṣeyorò gi (kòsí ni opiìd nínu àwọn ìwé ati ọràn wà). Ó sẹ́rè àwọn anìyàn. Ni esan láti aṣeyorò, ní óníṣe ni ọjọ́.
Selank	300 mcg	Ìnà-àwọ́rò, 2 pé èdè ìjì (Ìrànwọn + ojú-ojú)	Derivatì ní orí ìwé enkefalín bodi. Túnjú peépìdè ópio inàlànmọ. Ó sùgún àwọn tuntun láti aṣe ìwé opiòdìn endògen. Àwọn oníccá ránràn lẹ́nì ní 7-OH mimik íla ìwé pé èdìtá jìlèdó.
DSIP	100-200 mcg	SubQ awon ìwé-àwọn ọràn láti àwọn ìwé-àwọn, 30–60 miníut nùrú kòjì.	Peptìd ìnàtàn àwọn ìkòsílẹ láti Delta. Ó wá àwọn ájọlọ pèlúwò 1: ní àwọn ìrànmọ 7-OH, àwọn ìrànmọ pé miìn lójú n bèrẹ. Àtúnṣe benzos édà àgbé oya, DSIP wá tílàwò àwọn aràkùn pèlúwò ní ọmọ àwọn iná aṣayá.
Semax	100-300 mcg	Ìnà-àwọrò, àwọn oníṣe ìwé ìlú	Aṣe àwọn ìwé ati níbọrú láti ACTH. Túnjíbí BDNF (faktor reparási àwọn aláìlò), sùgún awọn onjókò, ṣe àwọn awọn fọsọ àwọn aláìlò. Ó ní ìwé kòníkò sí àwọn ọràn wàtílí wíkótí: ní àwọn àkọlákó nínmọ, ní àwọn awọn fokási, àwọn ènìyán wá àwọn ìwé ti o le jẹ.

Awon ti o nje pe – Fase 1 (Omo Iwe)

- **Depresun: A so pe oru àwọn ìwà tí a wòní ni, láti awọn oníṣe ati àwọn ìwà pẹfuntá. Mo le jìlè níbò, mo le súnmọrọ, iwe nla, omiyànwò si a ṣe ó jìlè.**
- **Ànxiësi: A so pe oru àwọn kíso tí a wòní ni, láti awọn oníṣe ati àwọn ìwà pẹfuntá. Mo le rànràn, mo le ṣeṣe, iwe nla, omiyànwò si a ṣe ó jìlè.**
- **Ìtán nií: A wòní ní àwọn ìwà ati oníṣe pẹfuntá, láti àwọn ìwà njọsọ ati àwọn àkànràn. Mo le ṣeṣe, mo le jìlè, iwe nla, omiyànwò si a ṣe ó jìlè.**
- **Ìnálá ati ìtán: A wòní ní àwọn ìwà ati oníṣe pẹfuntá, láti àwọn ìwà njọsọ ati àwọn àkànràn. Mo le ṣeṣe, mo le jìlè, iwe nla, omiyànwò si a ṣe ó jìlè.**
- **Ìnálá níbò: A wòní ní àwọn ìwà ati oníṣe pẹfuntá, láti àwọn ìwà njọsọ ati àwọn àkànràn. Mo le ṣeṣe, mo le jìlè, iwe nla, omiyànwò si a ṣe ó jìlè.**

BPC-157:
Ogun 1-2: Mọlá wẹi ṣe ìwé àwọn oníbòrí. Ni aṣa njọ́nú ti ó ní ọrọ.
Ogun 3-5: Aṣe awọn onigbọrò si fun mi o ni aṣeyorò láti àwọn aláìlọwà nínu, wá ní sípò ní ọjọ́. Aṣe ibi omo oníṣe gbé ga-an paa ti ọzọ ọrọ - kòsí lé wa nínu.
Àsì 5-7: Ọrọ ìwé tún – àwọn oníṣe wá lé nílò sí iṣe fun àwọn ìwé dáró, awọn ìwé tuntun, awọn ìwé ìjìdù – mo pe orúkọ ọmọ láti tí o máa jẹ. Àwọn oníṣe wá lé nílò, àwọn ìwé wá lé kò sí ọrọ àwọn aláàrín.
Ìràn wẹk 2: Ósìn láti àwọn ìwé ní jẹ́ níṣẹ́ lẹ́tá, ó wà nípò. Oún tún wá, àwọn ìwé ni aṣayè jẹ́ kò le ìrànwọ́là.

Selank: Àwọn ìwé àkọáà láti aṣeyòrò
Ìdá àwọn ìràn láti dìkò dose pẹlú: Ònìsà àwọn ìràn ní ọjọ́ àwọn nervou system ti o jẹ. Ó wà lori, àwọn oníṣe àwọn ìràn ni a ṣe ìràn. Ni kei le si awọn ìná àwọn ajì-àjì kò yó ọlọ́mọ. Àwọn ìràn ni níse fun, àwọn oníṣe ti o ba nínu àwọn ìná a ṣe ọkè lori. Ó wà awọn ọdún.
Ìràn 2-3: Jẹ́ lọpèdí. Àwọn ìlú panikì ni omiyá wòn gbé. Nìlù àwọn minit ilá kò jẹ́ awọn oníbòtó.

DSIP:
Orun 1: Mo le se ti o si awon onigbó tí o le jà. Ni awọn onigbó ti o le ránràn, àwọn ara agba nla láti idájá aye. Aje ọmọ mi ni 7-OH, àwọn ara ọrọ ọrọ ti o ti wá ní pa iwe ìwé. DSIP ni amapẹ fun awọn onigbó ti o le fi àwọn ara agba nla, si: "Aye, ní ọmọ nla ti a ṣe àwọn aláìlò."
Orun 2-3: Awon onigbó ti a le pa. O si fun yò. De ki o ti awu nkan, pe ki o ti gba lori onigbó ni, ìnì sùwàràn.

Semax: Àwọn ìwé tí àwòró láti ìwà àkọnù
Ogun 2-4: Aṣe àwọn ìwé láti ṣe ìwé ni awọrò nínmi ti o ni. Àwọn orílẹ́ ni aṣa lẹ́nìn.

Mo pe èníkan ràn ràn, mo fi àwọn ìwé konkùlàtò. Àwọn oníṣe ránsi fun awọn ìwé ti o ni - just àwọn oníṣe láti 20% ní ọmọ́ nínmi.
Ìràn wòjú: Ó wá àwọn ìwà nílò másí. Dáríjì náà ni o jẹ́ wá àwọn ajáde ti ó sè. Èyí ni aṣe BDNF fi orí.

SELANK: Ìrànwọ́ àti oníṣe láti 7-OH (Àwọn ìwà nìlò wá)

Ìdá àwọn oníṣe nīlẹ́ ní ọmọ ìwé 7-OH láti "òràn rán" fun àwọn akín àwọn wá, ìnàa àwọn moòjú kan ni?

Ìdá àwọn oníṣe eè: ìnàa nìlòtun láti àwọn ìràn wàn fún 7-OH. Àwóní, Selank wọ́n ni àwọn aláàrìn lẹ́wà.

Ìdáyá biolòjì:

- Selank ni ọmọ Tuftsin, peptídí awọn ìwé ati àwọn ìwé-nùrò tì ó regu láti àwọn ìwé ati àwọn ìwé-nùrò.
- Ó wí àwọn ìwé-àwọn láti enkefalináse - oríṣa wẹ́fún fún àwọn péptídìdè opiòdì (enkefalín).
- Awon ìwé ìtàn-ìlú láti awọn ajáwó orí-àwọn ìwé àwòràn ní sẹ̀ nọ́kà, ni o le wa nínu àwọn tílàdé àwòràn.
- Ó wá àwọn ijìn àwọn ìwé kòsí: serotonín, dopamín, ati GABA - àwọn ìwé nùròtànsèrí jẹ́ ọmọ 7-OH wá.

This text will be translated into Yoruba, preserving its original meaning and structure. Any non-translatable terms (like crisis/emergency phone numbers) will be replaced as specified.

****Example:****

****English:** "If you or someone you know is struggling with thoughts of suicide, please reach out for help."**

****Yorùbá:** "Kí ó wá àwọn ìwà sí ọmọ àwọn ìwà sípò ní ọdún ati àwọn oníbó, tá se fun oṣun láti ako."**

(Note: The crisis/emergency phone number will remain unchanged.)
Selank ni àwọn oníṣe wá láti awọn ìwé ìlúdà ní ọdún rẹ. Ni ti ó sáwó wá àwọn ìwé kemi, àwọn oníṣe wá láti ṣe ìlúdà pépè lori àwọn ìwé ìtánwọn ní ọdún rẹ. Èyí ni àwọn oníṣe kòsí-kòsí láti àwọn àkoko rẹ (prosthetic) ati terapi físìkì.

Mọlá ti ó wà nìkan láti àwọn oníṣe, àwọn ìwé ènìyàn wòn kòrí ní 2-3 orí nùrú pé wọlé lẹ́tìsì àwọn ìwé àwọn olùmọlá. Ni aṣeyorí ti o le wa, láti awọn oníbòjú.

PHÁSÈ 2: ÌRÀKÌN RÉSÍDÈ (Àní 2-8 wíkà)

Ìrànwọ́ ìtán ní àwọn oníṣe lójúdé ti ó sí, awon ìwà nílòdù tí o máa gbé. Àwọn oníṣe náà wá lé kúkú sìi 7-OH wọ́n fún. Èdè àyáwó yé è ní àwọn ájọ́ ìnálá.

Peptídé	Dòsè	Rúté / Tímì	Ìtàn wọ́ n lo fi àwọn ti o ni aṣe láti ti o lewa.
BPC-157	250 mcg	Ìràn wòó ìwé ìsẹ́ jìlèdì àti àwọn ìwé ìkòrìn: subQ (ijíwò ó) ní ọjọ́ rẹ̀, àtúnjú àwọn aláàràn wòó-àwọn onibòjú.	BPC-157 ni àwọn ìwé dopamin ti o ní sẹ̀gān nínlòde fun àwọn ìwé láti pé miànnì kan wòní sẹ́rí. Lè kò jẹ, máa rúra.
Epithalon	5-10 mg	SubQ, 5 ìjì nùlò / 2 ìjì kòsì ní ọrọ	Ìdà àwọn ìwé-ìkò. Wá àwọn onigbó melatonín wáa ati ìwàláà rísa. Àwọn 2–4 èsè asọ, kòsi awọn apáràn ní sùwàrìn, láti aki ó wà nínu àwọn onigbó wáa fún àwọn ìlú-ìkò. Níga kòsí telómerin ati àwọn onjọsẹ́ sọmọlọ.
TB-500	2.5–5 mg	SubQ, awon ìwé dáríi ní paa biára	Àwọn oníbòjú láti àwọn ìwé orí ni oju-àkọlá. Ósè nla ati àwọn ajibó wòrì ni ọmọ àwọn oníbòjú — àwọn ilájọ, àwọn awọn inu-edamó, awọn oníṣe immún. TB-500 ní àwọn ìwé orí láti àwọn ìràn ni oju-àkọlá, ó si àwọn oníbòjú láti àwọn ìwé ati ọdún wákate.
Semax	100-300 mcg	Ìràn àwọn oníṣe ìwé ìnìtán, ní sẹ̀n rè	Ìrànwọ́ àwọn ìwé éleké ti o ni ìwé ìlú-ìdá: BDNF wà ní àwọn aláàràn ati àwọn ìwé láti aṣe. "Brain fog" ní ọmọ-àwọn tí o le jé 4–6 san sans aní ti ó wá àwọn ìlú-ìdá naa.

** **Aap ni o le fi gbé ní àwọn ìwé ti a wò nìkan láti awọn onjọsẹ pẹ̀ẹ̀rènsiṣi ni orí iwe:**

- **Oluwa ti a ṣe ati a ṣe lo jẹ: **A ko si ni àwọn ìwé ti a wò nìkan láti awọn onjọsẹ pẹ̀ẹ̀rènsiṣi. A ko si ni àwọn àkànlọrú, àwọn ìwé tí a ṣe ati a ṣe lo jẹ ní orí iwe, kòsí a wà nínu a ṣe oju-onjọsẹ.

- **Ìdáa ti a gbéè: **Mo le wa nínu àwọn ìwé ti a ṣe ati a ṣe lo jẹ, ní orí iwe. Mo le fi àwọn àkànlọrú ni àwọn onjọsẹ pẹ̀ẹ̀rènsiṣi ṣe oju-onjọsẹ.

- **Ìnù tì ìwé: A wà nínu a ṣe oju-onjọṣẹ, a wò ní àwọn ìwé ti a ṣe ati a ṣe lo jẹ. Mo le fi àwọn onjọṣẹ pẹ̀fẹ̀rènsiṣi ni àwọn ìwé tí a ṣe oju-onjọṣẹ.**

****Oluwa ti a ṣe lo jẹ nínu:****

- **Ìdáa ati àkànlọrú: Níbà kò si àwọn onjọṣẹ pẹ̀fẹ̀rènsiṣi, wà pé níbà ti a ṣe oju-onjọṣẹ.**

- **Ìnù tì ìwé nínu: A ko si ni àwọn ìwé ti a ṣe lo jẹ nínu, kòsí a wà nínu a ṣe oju-onjọ**

BPC-157 (ti a ṣe epe):
Àwọn ìwé ni ti o ní pa awọn ara egun láti àwọn ìwé ati awọn onjọṣẹ fun wá. Ó ni aṣeyorí bi a ṣe ìnàa nínu àwọn anìlòràn ni ìwé – èda, wá àmìtá, pé é kòsí níjìtídá láti orílẹ̀ eda. Aṣeyorí tí ọ na àwọn onjọṣẹ fun wá ni BPC-157 ati àwọn ìwé dopamin ni a ṣe ọrọ̀ pé kò sí. Ó n jó ó ní sípòní lori àlààtì àkàn, ànàa àwọn onjọṣẹ láti awọn ìwé ga-ga orílẹ̀ eda ni ṣe ọrọ̀ pẹ̀fẹ̀.

Epithalon:
Ìjì 2-3 wíkí ìwòràn: Àwọn oníbó ọmọ fi àwọn ìwà nínlòdún ní sẹ. Ó wá àwọn awọn wékè àwọn ìwà fún àjìlọ. Àwọn oríṣe láti àwọn ìwà ati àwọn sùgbon láti àwọn ìwòràn ni a ṣe ìlẹjà. Ọrọ ọmọ wá lé ti ọ, àwọn ìwà ní ọdún pè, àtòkà n-íṣé ní sẹ.

TB-500:
Àwọn ìlú àràn ní ọdún ati ọkòn lori àwọn aláàrín ati àwọn ilu oorí — wọlé ni awọn onjọṣẹ láti tí ọ kọrọ. Mo pe ènìyàn láti àwọn ìlú àràn ní ọdún, àwọn ìlú àràn ní ọkòn lori àwọn aláàrín ati àwọn ilu oorí. Ó ni awọn onjọṣẹ láti aṣe iburú, aṣe iburú ni ibi a ṣe ìlú, ati iwe ati aṣe iburú ni ibi a ṣe ọràn ní ọmọ.

Semax (dajù):
Àtúnṣe 3-4, wá àwọn oníṣe ṣe ìràn nílòdù nín. È è anìlòrìn láti awọn ìwé "Ó n bẹ̀rè àwọn ànìkòn ránrán," paa ki àwọn oníṣe ti o le jẹ ọjọ́, ó le ṣe ìtàn. Àwọn oníṣe BDNF ni àwọn aláàrìn nérálè wà nín àwọn àkànnìràn nöralé láti awọn ọdún 7-OH chronişe nílòdù.

Fásè 3: Ajọ́ Ìtánrú Látií (Àwọn 2-6 kéki)

Ó wá àwọn oníṣe mişe fun awọn ìwé ati ọrọ, àwọn ara agbé èyí ni àwọn oníṣe ti o le wa ati pé kò sí ọrọ nínu. Èyí ni àwọn aláìló láti ṣe ìwé fun àwọn akoko-àkoko, si àwọn oníṣe ti o le wa nínu lori àwọn ara agbé.

Peptídé	Dòsè	Rúté / Tímí	Ìtàn wọ́ n lo fi àwọn ti o ni aṣe láti ti ó.
BPC-157	250 mcg	Ìràn à 3 pé èdè ìlàtún, awọn oníṣe: 4 san wá / 2 san tún.	Ìrànwọ́ àwọn ìwé dopamin: Onígba lójú kòsí ti o sẹ̀nṣe, àwọn ìwé BPC-157 wà fun àwọn awọnwòn nùròpìkási.
Epithalon	5 mg	Kursi 10 ìwé sáwó láti awé ìwé énín àtúnmọ́ (annúl ó wá tún bi-annúl)	Épithalón ni gbé lé tún kòsí ìwé pẹdìkì ní àwọn oníṣe, àwọn aláàràn ní ọdún kan. Àwọn ìnàa ìwé ènìyán ati awọn ìwé súnmórun láti awọn oníṣe ti o njòòrà ní àwọn ìtàn wá.
Dihexa	8–16 mg	Oru àwọn ìwé ìtán ní pa ìlú (àkọn 4-8 ódu nla)	Aṣe àwọn ti o dupe láti BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) ati peptídìn awọn ìwé tóbi. Mọ́lá wá àwọn ìwé láti Semax fun áwọn ìwé kòyàkò tí o ti ṣe àwọn ìwé kòyàkò láti àdèyàn àkàn. Ó sẹ̀rì lori àwọn ajawo-ajibó láti àwọn ìwé ay o ní jẹ́ pé mișe fun opiòdìn chroni.
Selank	Ìsẹ́ ìwé ìlàá	Ìnàrà àwọn ìlùlòdún pé è njọ́kà àwọn oju-àwọn láti àwọn ìwé ìlú	Ìrànwọ́ Síélànkì ni ìlàtún kási-kási. Àwọn ìrànwọ́ láti tí ọ máa gbé àwọn ogundá wò ó wá àwọn kámò oníṣe láti aṣeyó láti aṣeyó. Ó ní bẹ̀rú fun àwọn ìrànwọ́ àti fun àwọn ìlàtún wò, wá àwọn ìrànwọ́ ní sùgbon ọ máa gbé àwọn oníṣe.

Aap ni o le fi gbe ki a wá àwọn ìwà ti a ṣe ati aṣeyorí nla:

- **Oluwa mo le jẹ: ** A ko si iwe ni aṣeyori, aṣa, ani a ṣe ati awon àwọn ìwà láti gbe.
- **Ìdá ránràn: A ko si iwe ni oju-odun, aṣa, oju-akoko, lati kòsí àwọn ìwà.**
- **Ìlú wọlé: Mo le fi aṣu, awon ìwà ti a ṣe ati aṣeyorí nla ni a ko si iwe.**
- **Oju-odun rírá: A ko si iwe ni oju-odun lati kòsí àwọn onigbó láti gbe, aṣa, oju-akoko.**
- **Ìdási ati ìlú ọràn: Mo le fi aṣu, a ṣe ati aṣeyorí nla ni a ko si iwe lati kòsí àwọn ọràn.**

Oluwa mo le jẹ, aṣa, **mo le fi aṣu, a ṣe ati aṣeyorí nla ni a ko si iwe.**

Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

Àwọn ìsẹ́ 2-3:
Aṣe nla ṣe ati awọn ìràn láti aṣeyorò n bẹ̀rẹ́ ti o le jọ. Àwọn ìwà kori pẹfì ni 1 wíká, ènìkan wà àwọn onjọsẹ jẹ́ ọmọ́ àwọn ìràn láti aṣeyorò n bẹ̀rẹ́ ti o le jọ. Tán wá àwọn BPC-157 ati L-Methylfolate ni àwọn onjọsẹ láti ọdún wà nìlè.

Dihexa
Ìdá àwọn oníṣe ti ó wà nínú ìwé atiló láti àwọn orílẹ́-ìtán ni, "àwọn akànmọ méi jì tún ní ọlọ́wọ́n mi wò lójú." Ènìkan láti àwọn stimulent - ènìkan láti àwọn awọnwón - ìwé ọjọ́rín, pé mi ni àwọn oníṣe ti ọkè nínú ọlọ́wọ́n láti ọlọ́wọ́n súnmọ́. Ó wà àwọn ọràn-áwọn ní ọlọ́wọ́n fún wákátá, ó wò ọmọ, ọdún-àwọn ti a ṣe àwọn ìwé.

Selank on-demand:
Àwọn ìsẹ́ fún Phase 3, wọ́n ni ole wa nīlòdó rán. Láti aṣeyorí, kòsí wọ́n. Ọrà àwọn ìwé láti awọn onjọ́mọ́ ìwé, àwọn ìwé sípòrí, àwọn ìwé ìkòsìlẹ́ — 2 sprays, ìtán ní sùgún, wá. Wọ́n ni gbé jẹ́ àwọn onjọ́mọ́ láti aṣeyó nín.

Ìdàn àwọn onibòjú:
Àwọn 3 ni, ìwò nkan ti àwọn wàlè wòn fá: wàn fá àwọn aga lori. Àwọn awọn ati àwọn emó tún wòn sù. Àwọn ìwà tí a ṣe àwọn àjọ ọràn ni ibara nla. Ẹni ti àwọn ìwà yé, kí ni àwọn akoko re-ìtán. Kí ni àwọn kòkò sùmó wá.

Akronim ìwé ṣeṣe — Aṣa àwọn oníṣe ìwé nọba

Ìrànwọ́ ní ọjọ́ pẹ̀fẹ́. DSIP + Építalón. Ìrànwọ́ ni awọn oníṣe lori ó wà fun àwọn réikà opiòdìn.

T — Ṣe ìwé lori. Pilè iwe ṣe ìwé yaṣe fun awọn onigbò láti àwọn aláìlọrù. Ni o le wà nikan ti a ṣe ìwé. Ó ni pe ènìkan fún àwọn ìwé ìkòjọ.

R - Repáirí àwọn récepta. BPC-157 ní ọmọlẹ́. Ó wà àwọn ìwé opiòdìn láti awọn oníbó.

Ìrànwọ́ ìtánrú. Selank ni àwọn túnkàlòdù àwọn péptìdín opiídé fun àtúnkà àwọn ìwé ìláyìn wọlé.

N — *Àwọn oníbòjú-ìlàkọ̀*. Semax → Dihexa. BDNF ni oríṣe ìwé-odù àti àwọn aláàkoko láti àwọn ìwé-ànla. Ó wí àwọn ni.

G - Ṣe ìwé àwọn onigbó. BPC-157 ṣe àwọn ìwé GI. Óṣù oríwò opiọdì wọ́n kọrọ̀ sẹ́nàtún. Peptídì tíláwò, ìwé dúrú.

Tíwó lori àwọn oníbòjú. TB-500 wà ní àwọn ìlùsì pẹ̀fè sí ọrọ àwọn oníbòjú láti aṣeyorí àwọn ara agbádé.

H — Mo le jẹ́. Ìràn wò nìlò. Ni àwọn ọjọ́ ti a pè. Tílá wà ní biologi.

 # Oṣo àwọn Peptídì ti ìwé sùrèjáa ati àwọn oníṣe kòsí

Ìdáyá:
- **Àwọn ţīkún peptídì ni awọn ara agbádé láti àwọn olúkọ́n ró yín, àwọn ìwé ati àwọn oníṣe kòsí.**
- Ó ní ọmọ́ àwọn olùdàtá ati aṣeyoràn wící láti àwọn àjọ́ àkọnṣe ati àwọn ìwé biáwó.
- Àwọn peptídì ni oju-oníbòrú, níṣẹ́ nílèdà ní ọdún-àjọ́, àwọn oníṣe kòsí láti aṣeyóràn wící.

****Àfìkún Sùrèjáa:****
- **Ìdáyá àwọn ţīkún: Àtúnṣe àwọn olúkọ́n ró yín, àwọn ìwé ati àwọn oníṣe kòsí pépítì.**
- **Àwọn àjọ́ ọràn: Tílà àwọn àjọ́ àkọnṣe, àwọn ọràn láti aṣeyóràn wící, àtúnṣe àwọn peptídì.**
- **Ìdáyá àwọn oníṣe kòsí: Kí àwọn oníṣe kòsí ni oju-oníbòrú, ṣe àwọn ìwé biáwó pépítì.**

****Àwọn Olùdàtá ati Aṣeyoràn:****
- **Ìwé àkọnṣe: Àwọn olùdàtá wící láti àwọn ọràn ati aṣeyóràn, àtúnṣe àwọn peptídì.**
- **Àwọn ìwé biáwó: Ó ní**

Awon peptídé ti ó ní ase ọrílẹ́ àwọn ìwé ati awon oníṣe fun àwọn ara agbádé. Ni o le wa nínu pé:

- BPC-157, Selank, Semax, ìwé ìsẹ́já àìlúwàté (DSIP) ní ọràn peptídí láti awọn oníṣe ìwé ìnálá. Ó wùlà wàràn ní - àkòsì àjọndá àwọn ájíléràn pékátì tíló (COAs) tí ó sènítò àwọn oníṣe kú.
- Injeji subkutan (SubQ) ni orí iwe fáwó láti BPC-157 édè TB-500. Inasálá nasal spaíi ni fáwó láti Semax, Selank, èdè DSIP.
- BPC-157 ṣe ìwé ìlášạ biọ (àwọn peptídìtẹ fi àjọ ọmọ láti ìdánrú). Kapsul orílàwò ìwé ìlèjìdùsìn àwọn oníccáló láti àpá kò jìnítò àjọ injekṣin láti awọn ènìkan láti pẹ.

- Építalón ní sípò ti ọràn láti 10-14 nùkún, àwọn oníṣe ilé tí ọdà lori ìwà.
- Ìdáwó wí àti níbún miìn àwọn oníṣe injekìtílò, pé kòsí àwọn aláàràn láti aṣeyorò láti aṣe ìwé. Aṣeyorò pé ènìyàn tún peètìdè-asèkà àwọn gbéga ọmọ-íjúwó, àwọn ìlùsìdádé lóngevity ní àwọn aláàràn wá.

Àwọn péptìdè ni àwọn ìlàkòdó láti àwọn onjọsẹ, àwọn ní ọmọláa ti o le wa nínu àwọn ìrànwọlé ati aṣeyorí àwọn ará wọlé. Ni àwọn t'oàro ni ọdún àwọn ìrànwọlé, ní ọmọláa ti o le wa nínu àwọn onjọsẹ ati aṣeyorí àwọn ará wọlé.

Ìdá àwọn oníṣe láti ìlú sánmọ́ lori ìwà ìwé (Full Recovery Stack)

1. **Bílàdìtò (Mindfulness): Fun miìn àwọn ìwà ìwé, bilàdìtò ni oju-áwọn láti àwọn aláìlọ́ àkànràn, àwọn ìwà àkámu, èdè àwọn oníṣe láti àwọn ìwà ìwé.**

2. **Tópa (Cognitive Behavioral Therapy - CBT): A kòsì kan ní àwọn aláìlọ́ àkànràn, àwọn ìwà àkámu, èdè àwọn oníṣe, CBT ni àwọn aláìlọ́ wá àwọn ìwà ìwé ti o jẹ́ ọmọ́ àkànràn.**

3. **Ìwà Àkámu (Coping Strategies): A kòsì kan ní àwọn ila àkámu láti àwọn oníṣe ìwé, pé kí o jẹ́ àwọn ila nífarè, ọ̀ràn jọ́, ènìkan lori àwọn ìwà àkámu.**

4. **Ìllú Àwọn Olùdà (Support Groups): A kòsì kan ní àwọn olùdà láti àwọn oníṣe ìwé, pé kí o jẹ́ àwọn awọn wá àkànràn, ọ̀ràn jọ́, ènìkan, èmó-àwọn.**

5. **Àwọn Olùdà Digital (Online Support): Ọlọ́rò àwọn olùdà digital ni aṣeyorí láti àwọn oníṣe ìwé, pé kí o jẹ́ àwọn awọn wá àkànràn, ọ̀ràn jọ́, ènìkan, èmó-àwọn online.**

6. **Ìllú

Peptíidìn ni ìwé lé ti oṣu ọrọ́ àti ọmọ́ ọrọ́ ọkún láti aṣeyorí. Ẹni tíló ní bẹ̀rẹ̀.

🔴 **Tier 1: Àwọn Onigbó Jẹ (Oṣu Aṣayá)**

Àwọn ìlàtún-sòmi ni ìtàn tìwó
Ìdàn: 3,000–5,000mg àwọn 2–3 orí si ìwé ati ìrànwọlá. Èèni ti o bẹ̀rẹ̀ — aṣeyorò n kò jẹ́, àwọn onigbàjọ́ ni a ṣe ọrọ́n fún àwọn ara. Ó blokà 70–80% ìwé wọlé-wọlé pépèdèjì láti àwọn kan. Àwọn onigbàjọ́ láti ìtàn akò ti o bẹ̀rẹ̀.

Ìràn Sètì (Thymoquinon)
Ìwé ìwàràn opìid rékòtá àwọn ìlùsìn, níjúkàn wá àtúnri. Tíló ìnàa. Kòrò fun àwọn ènìyàn nílùdùdé sí ọrọ̀ àtúnri.

Agmatine Sulfate
Ìrànwọ́ 7-OH ìlúkún ní ọdún ati ṣe àwọn onjọmówòwó (áti ìwé jẹ́ orílèdè funàtùsì ati agitaṣin fisikalé) ni akoko 1,500–2,000 mg ní ọdún.

NAC (N-Acétyl-Cisteín)
Ìrànwọ́ láti ìwé ìlúwátá ní ọrọ́ akúnmọ́ — ọmọ́ ọrà àwọn ọrọ́ pẹ̀nìlò. Ó ríru aṣa àwọn ajáde lọpèdè èé ètó fun àwọn ìwé ìlúwátá. 600mg 2 pé édà.

🟡 **Oṣu 2: Àwọn Onirán-Ìmọlá (Àwọn ìwé & Depresun)**

Láti-Methylfolátì ìwé + Methylcobalamin (B12)
Ìdáyá wà nìlù MTHFR (ònìjú ìwé ìtàn ní àwọn ìwé jìlèdì), àwọn ìwé ìkòrìn rè (dopamine) èdè sùgún ìwé ìlàwòsì (serotonin) ni aṣeyó wọlé lẹ́nìn ní ọmọ àwọn ìtànlọrú. Folikù àjìdá tílèlà wò ní ọdún. L-methylfolate (Deplin-equivalent) ni 7.5–15mg fún ọdún rẹ̀ kò jẹ́. Ìnà ni àwọn àkànràn láti ìmùlá àwọn ìtàn ìlàwòsì nín àwọn aláìlọrí àwọn ìwé.

Magnesium Glycinate
400-600 mg ìwò jẹ́ ọjọ́ aláti. Ó wà sípòkí fun am éni COMT (wá àwọn ìràn níse ati), ìnùsú gbaàrà ájìdà, èdè. Àwọn onigbàtó ti a ṣe àwọn ìlú ọjọ́ láti ọmọ.

Vitamin D3 + K2
5,000 IU D3 àwọn oníṣe láti ọrọ̀ máa 100mcg K2. Àwọn ara oju-orílà ní àtúnri ti ó jẹ́ deficiènt. D3 tí wá àwọn ìwé èdè èé jìlè àwọn àkànràn si ànàa, àwọn oníṣe láti ọrọ̀ máa.

Ωméga-3 (Omo oníṣe EPA láti ìwé)
Ìdá 2-4 g ìwòràn, àwọn onjọ láti EPA wàtílà. EPA ní àwọn ìwé ìlúdì láti àwọn ìwé ìmọ́nà túnkẹ àwọn ọrà àwọn récepṭá dopamin.

😴 **Onísù Sípò:** TIER 3: Oṣu Aṣe Oní

- Magnesium Glycinate: 400–600 mg — àwọn ìwé ati oníṣe
- Peptídì DSIP: 100–200 mcg fí àwọn ìjìdàn (Fase 1 & 2)
- Epithalon: 5–10mg awon oníṣe (Fase 2+).
- Melatonin: 0.5–1 mg (dòsà lè kòn ní pa ti aṣe àwọn ìwé lẹ́wá ni o ṣe iṣe jìlọ)
- L-Theanine: 200mg - ìlàjìdò ní àwọn ìràn láti aṣeyó, àwon àwọn ìràn láti esè (sedation)
- Ìwé nìlò 65-68 °F, àwọn ìjìdù kọrọ, awọn orú kọní
- Áwọn ìwé gbé 60-90 minútí ní ọjọ́ ọrọ: wá àwọn awọn ìwé kòrò, sẹ̀nṣe ọnọ

Ìrànwò nìlùmọ́ (àwọn ìwé ìwàlẹ́ níṣe lati awòrí ìrànwò sí ìwá). Alájìnlo láti àwọn ìwé (wọní nií tún wòrí ọmọ́ àwọn ìwá nínu àwọn ìwé níṣe).

Ìrànwọ́ àwọn ìtán ní ọdún wà:

- **Físiṣe:** Àwọn onigbó dárò, olùkòsí, ati àwọn ìlú ọjọ́ láti aṣeyóràn.
- **Mentálè:** Ànàa, ìjìlòdì, ati àwọn ìwà nínmọ́ láti ìrànwọ́.
- **Emoṣionale:** Ótúnjú, awon ìwà àwọn àkàn ní ọdún, ati àwọn ìlú àwọn onigbó dárò.
- **Nùrù:** Ànàa láti aṣeyóràn, ìtán wòn ní ọdún, ati àwọn ìjìlòdì àwọn àkàn.
- **Kíso:** Dàtá miṣe, àwọn ìwà nínmọ́ láti ìrànwọ́ kò sí ọdún.

Ìràn wí àwọn ọrà 7-OH alakòdì, ìwé ènìtán ní sípò ti o jọ́. Èèni àwọn ìlù àwọn láti àwọn àkoko kú:

- **Àwọn onjó olòrún:** Àwọn ọrà wí àwọn olòrún láti àwọn ọmọ 7-OH alakòdì.
- **Ìlù àwọn ìwé:** Àwọn àkoko fún àwọn ìwé, pé kòsí àwọn àjàkà àrànràn.
- **Ìlù àwọn ìtánràn:** Àwọn ọrà wí àwọn ìtánràn láti àwọn àkoko, pé kòsí àwọn ìwé fún àwọn onjó.
- **Ìlù àwọn ìrànràn:** Àwọn àkoko fún àwọn ìrànràn, pé kòsí àwọn ọmọ fún àwọn ìwé.

Àwọn aláàràn ní bẹ̀rè:

1. **Naloxone (Nalox):** Àwọn ìlù ìtánràn láti àwọn ìwé.
2. **Support Group:** Àwọn ọmọ àkoko fún àwọn onjó olòrún.
3. **Therapy:** Àwọn ọmọ ìrànràn láti àwọn àkoko.

Àwọn ìwé	Ìdá ni ìwé ní	Àwọn ìlú àkọlé
Ìràn wà ní ọjọ́	Ìrànwọ́ ìwé opiòdì ní ọmọ́ àwọn ìwé rèmbẹ́n ati ọjọ́sù wà fún wá	Peptídì DSIP + Épitalón + Magnísí Glisináté
Àwọn ìtàn lọrì	Oto àwọn ìwà: *Surge* (áwọn ìwà àwọn ìràn) *Dopamine* (àwọn ìwà àwọn ìjìdò)	Agmatine + Magnifi ìwé + Selank
Oṣu ìwé/àwọn ìrànràn	Oto àwọn ìwé tí àwọn norepinefrin ni omiyá ní àwọn opiide láti dámìnín	Selank (áwọn ìwé oníba) + BPC-157 (áwọn ìwé dara)

Àwọn ìwé	Ìdá ni ìwé ní	Àwọn ìlú àkọlé
Omo oníṣe/anhedonia	Ìwé dopaminí	BPC-157 + Sémàx + L-Metilòláté
Ìràn àwọn ìtán	Ìdà àwọn ìwé, ọrọ̀ ọmọ́ àwọn ìwé	TB-500 + Liposomal C + áwọn ìwé wòrọ
Oṣu gbéwò jìí	Àwọn aláàràn láti ọdún wòlẹ̀ (opioid) ni ìwé jìtìsàa fi àwọn oníṣe ati ọdún gbé.	BPC-157 (àwọn oníṣe fun ọràn wá àti ọràn gbé) + Liposomal C
Omo onigbó	Supresé jẹ BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), àwọn ìwé ìlúdìràn wòdé. Òṣù àwọn ìlúdìràn wòdé, àwọn ìwé ìtánlọ́ràn.	Semax + Dihexa + NAC + Omega-3
Ìrànwọ́	Àwọn ìwé dápomin defíṣi ṣe àwọn ìwé enkéfalin lójú	Selank + NAC + BPC-157 + ìwé (àwọn oníṣe)
Ìdá àwọn ìràn láti ìwé	Ìdáwó ìwé jìlèdà, MTHFR àwọn ìwé-métilási wòràn	Mágnísìn Glikinatè + L-Metílfòlát + B12
Ìràn àwọn ìwé / kòkò	Ìwé ìwànànlòdù àwọn ìkòrìn ìwànàn (ANS)	Liposomal C + hidratáwó sí ìlèktрítì + ìlẹ́kọtríyél

Omi 7-Oh ìwà àti Àwọn Ajáilé (Àtúnri)

- **Orí 1: Kòsí Sí (24 awó nùrú)**
  - Aṣe ọjọ́: Ṣe àwọn àkàn nílò, ìwà àti àwọn oníbòjú.
  - Fun mi: Ṣe àwọn àkàn láti aṣe orí, kòsí sí nùrú.

- **Orí 2: Ónìràn (48 awó nùrú)**
  - Aṣe ọjọ́: Ṣe àwọn ìwà àti àwọn oníbòjú e, kòsí aṣe ónìràn.
  - Fun mi: Ṣe àwọn ìwà àti àpá rán, kòsí aṣe o ni irù.

- **Orí 3: Aṣe Àwọn (72 awó nùrú)**
  - Aṣe ọjọ́: Ṣe àwọn ìwà àti àpá rán, kòsí aṣe àwọn láti aṣe.
  - Fun mi: Ṣe àwọn ìwà àti àkàn nílò, kòsí aṣe àwọn àkàn láti aṣe.

- **Orí 4: Aṣe Àtúnri (96 awó nùrú)**
  - Aṣe ọjọ́: Ṣe àwọn ìwà àti àpá rán, kòsí aṣe àtúnri.
  - Fun mi: Ṣe àwọn ìwà àti àkàn nílò, kòsí aṣe àtúnri láti aṣe orí.

- **Orí 5: Aṣe Olúwa (120 awó nùrú)**
** - Aṣe ọjọ́: Ṣe àwọn ìwà àti àpá rán, kòsí aṣe olúwa.**
** - Fun mi**

Ọnṣe ìwé (Odu 1-7 ní ọjọ́ pẹlú wá lori ote ati awọn oníccal láti awọn alááràn pẹlú):
Àwọn ìwé físìkálá wòn gbé jẹ́ sùgún 2-4 nùrú. Báyí àwọn STRENGTH, mọlá ti 40-60% wòn kòrí jẹ́ awọn ìwé omiyá. Tán wà ní àwọn ìwé pepítìdè + àwọn ílàràn sùgún pẹ̀lú wáa ni ìwé ti ó wá.

Àwọn ìlúdù nípá (Ìkún 2–8 wíkà)
Ìrànwọ́ ìwé ìlú sáàrín lo, àwọn ìrànwọ́ mentálì ní ibi: wàtílò, aláìsí àjọ, àkókò sí ọmọ, àwọn ìwé orú. Semax, BPC-157, ènìlò L-Methylfolate ni àwọn oníṣe ti ó sáàrín.

Ìrànwọ́ (Àsìn 2-6):
Kimíi àwọn oníṣe ti o jọràn nín àwọn ìwé lẹ́kò ni ìwé bẹ̀rẹ̀. Ọnà àmìtó kan láti aṣeyórù àwọn ọràn ní sẹ́nà, àwọn dihexa iṣe-àwọn BPC-157 long-cycle ni àwọn oníṣe ti o jẹ́ ọràn ìwé lẹ́kò láti aṣeyórù. Aṣeyórù àwọn wá ọmọ nīlú ní ọdún 3, àwọn wá ni àwọn ìwé ọràn gbéjáa láti awọn ìwé ìnàa — àwọn ìwé lẹ́kò ní ọmọ nín àwọn ìwé ìnàa.

Ìdá wà ní ọràn nínlòwó àwọn ìwé ènìyá, ó sí àwọn oníccalẹ́ STRENGTH, àwọn ìwé ni aṣeyorí, ó fún wákate fun àwọn etílè àràn.

Sẹ́ kan fáwó wàtá

- **Identifíkàn wàtá: Onírú lori àwọn wàtá ni omo ọmọ àwọn ìwé. Ni aṣe ọjọ́, àwọn ìwé ti ó ní pa tí àwọn oníṣe láti aṣe àwọn aláìlòrún.**
- **Tá àwọn ìwé nínu: Kòsí pe ènìkan wàtá ti o jẹ́ àwọn ọjọ́ ati àwọn àkànràn láti aṣe àwọn aláìlòrún. Aṣe àwọn ìwé nínu, kòsí pe àwọn oníṣe ti ó ní pa tí àwọn wàtá láti aṣe àwọn ọjọ́ ati àwọn àkànràn.**
- **Ìrànwọ́lẹ̀ àwọn ìwé: Aṣe àwọn ìwé nínu, kòsí pe àwọn oníṣe ti ó ní pa tí àwọn wàtá láti aṣe àwọn ọjọ́ ati àwọn àkànràn. Mo jẹ́ àwọn ìwé ni omo ọmọ àwọn ìwé, kòsí pe àwọn oníṣe ti ó ní pa tí àwọn wàtá láti aṣe àwọn ọjọ́ ati àwọn àkànràn.**
- **Ìrànwọ́lẹ̀ àwọn ìwé nínu: Kòsí pe àwọn oníṣe ti ó ní pa tí àwọn wàtá láti aṣe àwọn ọjọ́ ati àwọn àkànràn, kòsí pe àwọn ìwé nínu. Mo jẹ́ àwọn ìwé nínu ni omo ọmọ àwọn ìwé, aṣe àwọn ọjọ́ at**

Ìrànwọ́ ni pé ìwé. Ni o ti aṣà, ni o ti ọràn, ni o ti pa ko. Ó n jẹ 15-30 minút. Áti ní àwọn oníṣe ti o le wa, ó ni awọn oníṣe láti wá.

** **Ìwà 20 ìminù** **

1. **Àtúnṣe ati àwọn ìràn: Awon ìràn ni a ṣe ìwà 20 ìminù. Ni a ṣe àwọn ìràn láti wá, àwọn ìràn níjì, àwọn ìràn sípò, ati àwọn ìràn láti oju-ewé.**

2. **Ìràn wọlé: Awon ìràn wọlé ni a ṣe àwọn ìwà kòyìkò. Ni a ṣe àwọn ìràn láti ọmọ, àwọn ìràn níjì, ati àwọn ìràn láti oju-**

ewé.

3. **Ìràn sípò: Awon ìràn sípò ni a ṣe àwọn ìwà 20 ìminù láti ọmọ. Ni a ṣe àwọn ìràn níjì, àwọn ìràn ati-àtúnṣe, ati àwọn ìràn láti oju-ewé.**

4. **Ìràn níjì: Awon ìràn níjì ni a ṣe àwọn ìwà kòyìkò láti ọmọ ati àtúnṣe. Ni a ṣe àwọn ìràn láti ọmọ, àwọn ìràn ati-àtúnṣe, ati àwọn ìràn láti oju-ewé.**

5. **Ìràn ewé: Awon ìràn ewé ni a ṣe àwọn ìwà 20 ìminù láti àtúnṣe ati orílẹ. Ni a ṣe àwọn ìràn láti ọmọ, àwọn ìràn ati-àtúnṣe, ati àwọn ìràn láti oju-ewé.**

6.

7. Ìràn àwọn ìtán — Sì wà tílẹ àwọn ìtán.
8. Ìwà n ke ì wá 20 minút.
9. Ìràn wò jìlà nùrù àwọn 20 minút ìdáyá. Ènikan kò sí.
10. Ìràn wí - ìwà à ti o jòtìn ní sípò ti a ṣe ọrọ.

Ó wá àwọn ìwà "mù n ever agba", ní "mù nìbò nín". Ó wá àwọn ìwà "mù nìbò". Àwọn moó láti aṣe orí iwe ti a ṣe aṣe ati a ṣe aṣe fun àwọn ákàn ní bẹ.

Àwọn Onibòjú Láti ìCọrí Nìlòdù

Ìmọlá àti àwọn ìwà kòsí:
- Fun wá àwọn ìwà àkọnú (àkọnú àìrè, àkọnú ọjọ́, àkọnú àwọn ìwà àdéyí)
- Ṣe àwọn àkàn láti wá àwọn ìwà kòsí
- Fun awo ìwà àkọnú ní àwọn aláìló àtúnjá (àwọn ìwà àdéyí, àwọn ọ̀ràn wọ́, àwọn àkàn)

Àwọn ìwà kòsí láti ìmọlá:
- Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

- Selank nasàlè: 300 mcg. Ìwé biokimika péwú àwọn oníṣe láti aṣeyó láti awọn oníṣe wòrì ni ìwé kíkì t'o sùgún àwọn aláìlọ́.
- Aṣo ọmọ jẹ kòrò fun awọn ìwé lori àwọn anàn ni aṣeyorí, ó ṣe àwọn oníbó ọmọ ọrà wá. Ó šokù aṣon níjìn nílúwà ọrà ọmọ (autonomic nervous system) ọdún láti aṣeyorí ìwé.
- Ìdá 5-7-8: ìn àwọn 4 sèkàn, tè 7, àwọn 8 wà. Tún 5 pé é. Bẹ̀rù àwọn

oníbòrìn parasympatiké.

Àtúnlú wá (2-20 minút):

- **Sáká àwọn ìwé láti aṣeyorò: Aṣeyorò, a ṣe e le jẹ́ ọjọ́ awọn oníccadì na àwọn orílẹ-edè.**
- **Ìrànwọ́ àwọn ìwé láti àkoko: Àkoko, àwọn ìwé ti a ṣe e le jẹ́ àkoko ní ọjọ́ awọn oníccadì.**
- **Ìrànwọ́ àwọn ìwé láti àwọn aláàràn: Aṣeyorò, a ṣe e le jẹ́ àwọn aláàràn ti a ṣe e le fún àwọn orílẹ-edè.**
- **Ìrànwọ́ àwọn ìwé láti àwọn olùfóna: Aṣeyorò, a ṣe e le jẹ́ àwọn olùfóna ti a ṣe e le túnjú àwọn oníccadì.**
- **Ìrànwọ́ àwọn ìwé láti àwọn akoko-àkoko: Aṣeyorò, a ṣe e le jẹ́ àwọn akoko-àkoko ti a ṣe e le kòsí àwọn orílẹ-edè.**
- **Ìrànwọ́ àwọn ìwé láti àwọn olùfóna-ìlà: Aṣeyorò, a ṣe e le jẹ́ àwọn olùfóna-ìlà ti a ṣe e le túnjú àwọn oníccadì.**

****Àwọn oníccadì nín àtúnlú wá:****
- Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

- Ìdáyá àwọn ìwé. Kí sìtó, àwọn àkọràn, ènìkan lori. Àwọn ìwé tílòdà ni àwọn aláàràn láti àwọn àyànmọlórun.
- Wá àwọn oníri ti ó wà nín kòsí ni, ṣe àwọn ìwé láti aṣeyoràn wọlé.
- Ìràn wá àwọn ìwà. Àwọn ìwà ní ọmọ ọjọ́ àti aṣeyorí láti ìlú. Déé.
- Àwọn ọràn wá: àkídà àmó, èsò gbéjá, àwọn ọràn mińtì láti oju. Ìràn sensitī.

Mapá ìwé láti awọn oníṣe láti àwọn ìwé ati olùdàtà.

(Note: This is a general translation for "Your trigger map" with an emphasis on preserving the metaphorical and conceptual meaning rather than a literal translation.)
Ìràn ni o ti ó sáwá nìlòdé "Feel Free" (Àwọn ìwà àti àwọn oníṣe). Aṣe orí? Sausa? Bored (Oṣu kọjọ)? Àwọn ìwà? Eyi ni àwọn aláti pẹfuntan. Jìlèdò jẹ́ kùsàn kan wá ní bẹ̀rè àtúnjá.

Ìrànwọ́ Ónìtó Tí Òrò

- **Àkà àwọn oníbòjú:**
    - Àwọn ati àwọn ìwé ìlù (naa, oju-ewi, oju-odá)
    - Àwọn ati àwọn ìwé ìtán (àkọsílẹ, ọ̀ràn-wọ́, ọdún)
    - Àwọn ati àwọn ìwé ìwòrò (ìjì, ọmọ, ọ̀ràn-wọ́ ànà)
- **Àkà àwọn olùdàtá:**
    - Àwọn ati àwọn ìwé ìlú (àwọn ara agbádé, àwọn ara ọmọ)
    - Àwọn ati àwọn ìwé ìwòrò (ìjì awo, ọmọ-ìjì)
- **Àkà àwọn olùfónní:**
    - Ọ̀ràn-wọ́ ànà (àwọn ara ọdún, àwọn ara ọ̀ràn-wọ́)
    - Àwọn ati àwọn ìwé ìlú (àwọn ara agbádé, àwọn ara ọmọ)
- **Àkà àwọn olùsẹ:**
    - Jẹrí (àwọn ara ọdún, àwọn ara ọ̀ràn-wọ́)
    - Àwọn ati àwọn ìwé ìtán (àkọsílẹ, ọ̀ràn-wọ́)
- **Àkà àwọn olùmọlá:**
    - Àwọn ati àwọn ìwé ìlú (àwọn ara agbádé, àwọn ara ọmọ)
    - Ọ̀ràn-wọ́ ànà (àwọn ara ọdún, àwọn ara ọ̀ràn-wọ́)
- **Àkà àwọn olùsìn

Ìrànwọ́ ní ọjọ́ àti àwọn ìwé láti aṣe ìwé, wá ilári ní ọmọ́ àti àwọn ara agbádé láti àwọn ìwé. Ó ni awọn oníçó ránsi tí a ṣe àwọn ìwé ní ọjọ́, pé kò sí ọlọ́rìn ti o njáà.

Omo ti o le wá (Apa yang harus disiapkan)

PEPTÍDÉ (súgbe ìwé lórí):

- BPC-157 — Àwọn ìlú 1, 2, óde 3 (Àdẹjì àtúnjá)
- Sprey nasàl Selank — Ìwé sí àwọn onjọ́ láti ansiyetè èdè ènìyàn wòlé fún àwọn ajáwó
- DSIP — Oṣu oníṣe (Fase 1 + 2)
- Spray nasale Semax - Ọnọ́ràn awọn ìwà ati BDNF
- Epithalon — Ìwé ìkòsọdè ati àwọn oníṣe eru (Fase 2+).
- TB-500 — Ọmọlẹ̀ àwọn oníṣe láti ìwé ìtánràn

Àwọn ìlànrín:

- Vitamin C Liposomale - botolè 3,000-5,000 mg (ajọ́ láti pẹ̀fẹ̀ ascorbic acid tablet)
- Agmatine Sulfáté — 1,500–2,000 mg àwọn oníṣe
- NAC - 600 mg 2 pé édè ìsẹ́
- L-Methylfolatì — 7.5–15 mg (sè iṣe folikù sùn kòkò)
- Methylcobalamin B12 — 1,000 mcg sublingual
- Magnesium Glycinate — 400–600 mg
- Vitamin D3 + K2, Ômêga-3, Ajíwà Ijé (Dìrìnlòwó Aláàkoko)

Ìrànwọ́ ìlàá:

- Àwọn ìtàn rè (àwọn ìlú àkọsílẹ̀ èé iṣe ati àwọn ájò àkọsílẹ̀)
- Ìdà àwọn onigbò eposm: Àwọn onigbò eposm ni ìwé àwọn aláìló rànràn láti awọn ìwé àwọn àkọnú. Aṣeyórí kan ní àwọn àkọnú, àwọn onigbò eposm kò jẹ́ ọjọ́ nínmọ̀rọ́ àwọn orílẹ́-edè.

  Àwọn onigbò eposm ni àwọn ara agbé àwọn olùlòdó, wàlà, àwọn ìwé àkọnú, àwọn ìwé ọjọ́ ránràn, àwọn ìwé ọjọ́ kòjọ, àwọn ìwé ọjọ́ ati àwọn olùlòdó láti àwọn àkọnú. Àwọn onigbò eposm ní àwọn ara agbé àwọn orílẹ́-edè nínmọ̀rọ́, wàlà, àwọn ìwé ọjọ́ ránràn, àwọn ìwé ọjọ́ kòjọ, àwọn ìwé ọjọ́ ati àwọn olùlòdó.

  Àtúnṣe fun àwọn onigbò eposm láti àwọn àkọnú:

  1. **Ìdà àwọn onigbò eposm (Epsom salts)**, 1/2 àwáńsè àwọn ìwé àkọnú.
  2. **Àwọn àkọnú** (warm water), ìwé àwọn olùlòdó ati àwọn orílẹ́-edè.
  3. **Ìdà àwọn àjọ (essential oils)** (oponíri pé wà lori àwọn ọ̀ránwọ́ àkọnú), àtúnṣe gbé.
  4. **Ìdà àwọn ì
- Paketi elektrolit (Pedialyte, LMNT, awon similar)
- Imodium (àwọn oníṣe fun awọn ìwé-ìwé gi)
- Ìdá àwọn oníṣe — jẹ́ kọnjí kan 65-68°F láti awọn ìwé

- Kurin ati awon ajale láti ìwé ìránràn + awon àwọn ìtán wáàrín bélè

Ìdá ati ìwé awọn oníṣe ti o le jẹ́ níkò: Àwọràn àwọn ìlú

- **Orí 1: Jẹ́n aṣey nìkan láti àwọn ìlú. Ni o le ṣe àwọn ìwé nínu àwọn oníṣe ti o le jẹ́ níkò.**

- **Orí 2: Wá kọjú, wá gbé àwọn ìwé nínu àwọn ara agbádé. Jẹ́n aṣey awọn ìlú ti o le ṣe àwọn oníṣe.**

- **Orí 3: Kíkí àwọn ìwé, wá gbé àwọn ara agbádé nínu. Wá rí àwọn ìlú ati àwọn oníṣe ti o le jẹ́.**

- **Orí 4: Jẹ́n aṣey nìkan láti àwọn ìlú, wá gbé àwọn ara agbádé. Ni o le ṣe àwọn oníṣe ti o le jẹ́ níkò.**

- **Orí 5: Wá kọjú, wá rí àwọn ìlú ati àwọn oníṣe. Jẹ́n aṣey awọn ìwé nínu àwọn ara agbádé.**

- **Orí 6: Kíkí àwọn ìwé, wá gbé àwọn ara agbádé. Wá ṣe àwọn oníṣe ti o le jẹ́ níkò.**

- **Orí 7: Jẹ́n aṣey nìkan láti àwọn ìlú ati àwọn oníṣe. Ni o le ṣe àwọn ìwé nínu.**

Àwọn ara agbádé:
- **Oluwa: Nigeria Suicide Prevention:**

08062106493
- **Akanjá:** Aṣey

Ìdá wà nìkò ní ọjọ́ àwọn oníṣe láti ìwé ìlú, ó ni omi sùnkan láti "STRENGTH stack" pè, àwọn ìwé ìlú ni a ṣe ìràn nípáìdà nínu àwọn oníṣe "cold turkey".

Àwọn ìtán	Ìdá tí àwọn oníṣe ni pe èníyàn láti wàràn níbẹ́ rèdá	Ìdá tí àwọn oníṣe fún fáwò
Ogun 1	Ìrànwọ́ ìtàn ní sẹ̀, àwọn oníṣe láti aṣeyó nìlòdà	Àwọn tuntun peptídìn ni o. Oṣu nlaa. Kòsí pèsètún si àwọn ìwé ìlú.
Orí 2-3	Àwọn ìwé jìtẹ́ nùrù	Àwọn ìlù àwọrò, Liposomal C ní sẹ̀sẹ̀ 2-3 awọn orí, ìmọ́dá àgaya, ìwé lójú.
Orí 4-5	Ìmọ́ àwọn oníṣe láti awodá ọjọ́	Ìtàn ni. Ṣe ìwò. Waá n jẹ́ ọmọ àwọn oníṣe.
Àsẹ 6-7	Ìràn wọlé ti o le jẹ	Àwọn oníṣe fun àwọn ìwé ṣe ìràn ní ọdún. Kìsílẹ́ láti àwọn ìwé lẹ́tá ni aṣeyorí. Semax wà fun oju kònìló tí ọmọ́ àwọn ajáde ati àwọn akínlo láti àwọn oníṣe.
Ìràn 2	Ìràn wà láti awọn ìwé ìlú, àwòni njọ́ kò ní ọlọ	NAC + ìwòràn lẹmìfọlát + BPC-157 wá àwọn oníṣe ti o ni. Selank ní ọmọ àwọn kọjọ àti àwọn ìwé.
Àsà 3-4	Ìràn àwọn ìwà nílòdù	Ìrànwọ́ àwọn oníṣe ti ó wà nínú ìwé ìtán: Tílá kòkò láti ìlù 2 peptídìdè.
Àwọn ìsẹ̀ 2	O loti gbe	Aapada ti o le pa aro. Ìrànwọ́n dihexa láti atilẹ́rà sánmòtì.
Àwọn ìsẹ́ 3-6	Àwọn ìwà nífarí nín ní ọdún láti "new normal" wá lẹ́ ti o le wa.	Àwọn ìwà àwòrò ni aṣeyó. Àwọn awọn àwòrò ti o le jẹ. Ni kei pe è kò sè.

🧠 Àwọn ìwé tí àwòró - pé èdè ni

Ìrànwọ́ ìwé nìlò ti ó wà àwọn ìwé 7-OH wá. Àwọn ara odu àa gbele fun àwọn akoko mu-opioid. Kí o le jẹ, àwọn ìwé aṣeyin lori àwọn onigbò ti ó fún wà.

Ìwàlá àti àwọn ìwàrà

- Oṣu ti a ṣe ìràn ni ọmọ àwọn alálìlò
- Ìrànwọ́ ní 3 am, ìwà n lè kò sí ọmọ́.
- Àwọn ìtán láti àwọn oníṣe ni
- Àwọn ìwà àkọn l’ó wá (àkọn REM) láti awọn oníṣe ti o n jẹ

Ìwà àwọn ìlúwátá láti àwọn ìwé ìtán:

1. **Àkọsílẹ́ Atikun: Aṣe omiyele, aṣe onigbó, ati aṣe awọn ìwé ìtán pè.**
2. **Ìdáwòdà àwọn ìwé ìtán: Jìlẹ́ àwọn ìwé ìtán ní pa aṣe onigbó, àwọn ìwé ìtán láti aṣe omiyele.**
3. **Ìwà àwọn ìrànwọ́: Aṣe àwọn ìrànwọ́ kòsí, àwọn ìrànwọ́ ní pa aṣe onigbó.**
4. **Ìtán pè àwọn ìlúwátá: Jìlẹ́ àwọn ìlúwátá ní pa aṣe awọn ìwé ìtán, àwọn ìlúwátá láti aṣe omiyele.**
5. **Ìdásílẹ́ àwọn ìwé ìtán: Aṣe àwọn ìwé ìtán ní pa aṣe onigbó, àwọn ìwé ìtán láti aṣe awọn ọ̀ràn wọ́.**
6. **Ìwà àwọn ìlúwátá pè: Aṣe àwọn ìlúwátá pè ní pa aṣe awọn ìwé ìtán, àwọn ìlúwátá pè láti aṣe onigbó.**
7. **Ìdásílẹ́ àwọn ìrànwọ́: Aṣe àwọn ìrànwọ́ ní pa aṣe awọn ìwé ìtán, àwọn ìrànwọ́ láti aṣe onigbó.**
8. **Ìwà àwọn ìlúwátá

- DSIP: 100-200 mcg 30-60 min aṣe ìwòràn (ìlù àkọtà)
- Magnesium Glycinate: 400–600 mg à gbé oòràn
- Ìtàn Epithalon: ìwé 2-4 láti ìmọ́ tì ó wá àwọn oníṣe di ọrà pẹ̀lúwá
- L-Theanine: 200mg lá wá àwọn ìwé-orílẹ́kún pé miìn lori àwọn oníṣe ati àwọn ìlú-àwọn láti onísòtù àwọn aláìlọr.
- Ìwé nìlò 65-68 °F, àwọn ìjìdù kọrọ, awọn orú kọní
- Áwọn ìwé gbé 90 minít ní ọmọ ìlú — àwọn awọn ìwé kóró wò nífá àwọn oníṣe ṣe

Ìtàn lori: ìnà àwọn oníṣe ni omi ti a ṣe ìràn láti awọn ìwé 2. Bura nùrú DSIP èdè Epithalon, àwọn oníṣe moó la si àwọn allanràn ní lẹ́ aláàtì 1. Si àwọn ìwé 2, àwọn oníṣe tí ó ni aṣeyòn ránsi.

Ìrànwọ́: Àwọn ìwà ti a ṣe ìlá

⚠ Àwọn ìwà nkan ti a ṣe iṣe fun àwọn onigbò ti a wá

Ìdá àwọn ìwà nìlò ní ọjọ́ nīlẹ, mo fún àwọn ákànràn máa láti "ísi ni."

- Ó wá àwọn oníṣe ni oke. Ó pè jẹ́ kí o máa ránra.
- "Awon onigbó, ìn lo ní ọrọ́. Ni o si ọdà nkan."
- Ìdá tí ọjọ́ kan láti ìwé ni mo le wa.
- Àwọn oníṣe ti o le wa: "Ìdá wà nìkan láti gbé è."

Ìmọ́ àwọn ìwà nìlò ní ọdún.

Alakóidì 7-OH wá àwọn oníṣe láti àwọn ìwé rẹ. Dòràn ní sù, àwọn ìwé wà láti wákate. Àtúnri ni o le jì tún. Aṣeyorí ni o le jì pèsè. Ó n bẹ̀rè àwọn oníṣe ti o le kò jì. Mo pe ènikan ní ọmọ ìwé láti aṣeyorí. Kíkí àwọn alájá wà nínu: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493.

Ìwà àwọn ìwà nìlò ní ọdún láti aṣeyorí lésè ni ibùkútó láti awọn oníbòràn wòn.

Ìràn wà nìlòwó ni o ti àwọn ọjọ́ 8-12 botol a ṣe ìnàa níṣẹ̀? *Feel Free* ni awọn oníṣe láti esè. Ó máa pèsi pé kò sí àwọn aláìlòwó láti àwọn ìnàà ti o ti àwọn àjọ́kò, a ṣe àwọn oníṣe ẹ̀nìràn ti o ti àwọn ìnàà láti awọn ìnàà khác.

Ìmọ́ àwọn ìwà ní ọjọ́ ẹ̀é:

- Ìràn wá àwọn oníṣe láti aṣaàn ìwé ìlú.
- Ìràn à ti ṣe ìwé ni aṣe o dupe
- Ìràn àwọn oníṣe láti awọn olumọ ọjọ́ ati olumọ ọlọrò.
- Ìrànwò fun àwọn onigbó ya da ansiyeté

  - **Ònìrànwò ìwé:** Aṣa ará wà, kí si àwọn onigbó ya da ansiyeté láti ṣe ìwé, ní ọjọ́ rẹ̀ nikan láti aṣeyorà, awọn aláìlórin, awọn onigbó-òràn, ya ati awọn àkánfá.
  - **Ònìrànwò ìtán:** Aṣa ará wà, kí si àwọn onigbó ya nīkan láti ṣe ìtán, ní ọjọ́ rẹ̀ nikan láti aṣeyorà, awọn aláìlórin, ya ati awọn onigbó-òràn.
  - **Ònìrànwò àwọn ọràn-àtún:** Aṣa ará wà, kí si àwọn ansiyeté láti ṣe àwọn ọràn-àtún, ní ọjọ́ rẹ̀ nikan láti aṣeyorà, awọn aláìlórin, ya ati awọn onigbó-òràn.
  - **Ònìrànwò ìwé fun àwọn ọràn-àtún:** Aṣa ará wà, kí si àwọn ansiyeté

láti ṣe ìwé fun àwọn ọràn-àtún, ní ọjọ́ rẹ̀ nikan láti aṣeyorà, awọn aláìlórin, ya ati awọn onigbó-òràn.

Ìdánwò: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

- Ìdá àwọn oníṣe sípò ní ọbàtún lẹ́nìló wá:

- **Àkọsílé láti ìwà:** Jìlè àwọn ìwà ati àwọn àjànikàn kòsí fun. Àwọn àjànikàn pé è n-íro láti àwọn aláìló, àwọn àkoko, àwọn ìwà ọmọ, àwọn ìwà ọràn, ati àwọn ara agbádé.

- **Ìdákán rúfai:** Jíkan wá láti àwọn ìwà sípò ní ọbàtún lẹ́nìló, kòsí fun àwọn ìwà ati àjànikàn kòsí fún.

- **Ìdákán àwọn ìwà ọmọ:** Jìlè àwọn ìwà ọmọ pé è n-íro láti àwọn aláìló, àwọn àjànikàn ati àwọn ara agbádé.

- **Ìdákán àkoko:** Jíkan wá láti àwọn ìwà kòsí fún, pé è n-íro láti àwọn àjànikàn ati àwọn ara agbádé.

- **Ìdákán àwọn ìwà ọràn:** Jìlè àwọn ìwà ọràn pé è n-íro láti àwọn aláìló, àwọn àjànikàn ati àwọn ara agbádé.

- **Ìdákán ara agbádé:** Jíkan wá láti àwọn ìwà kòsí fún, pé è n-íro láti àwọn àjànikàn.

- **Ìrànwọ́ lẹ́nìló:** Jìlè àwọn ìwà ati àjànikàn k

- Ìdá àwọn ìlú sípò ní ọdún:

1. **Àwọn ìrànràn láti ìwé**: Onígba a ṣe ìrànràn, wà lori oṣu olójá àwọn oníṣe ènìyánwò ní ọdún.

2. **Ìtánràn ré**: Aṣa àwọn aláìlòràn láti a ṣe ìwé ìlú. Mo pe ènìyánwò lori àwọn ìlú àkọlé.

3. **Àwọn ọrà àkọlé**: Àtúnjẹ́ àwọn ọrà àkọlé ní ọdún, pé kí o le wa nínu àwọn ìlú sípò.

4. **Ìṣe àwọn ọràn ànìkò**: Mo rára àwọn ọràn ànìkò láti a ṣe ìlú, pé kí o le fi àwọn ìlú ní ọdún.

5. **Ìṣe àwọn ọràn taitemó**: Àtúnjẹ́ àwọn ọràn taitemó, àkoko, èsè, èsù àwọn ìlú sípò.

6. **Àwọn ìlú àkọlé láti àmìràn**: Mo fá aṣa àwọn ìlú àkọlé ní ọdún, pé kí o le ṣe àmìràn ré.

7. **Ìrànràn àwọn oníṣe ènìyánwò**: Àtúnjẹ́ àwọn oníṣe ènìyánwò láti a ṣe

ìlú, àkoko, èsè, èsù.

8. **Ìṣe àwọn ọràn apá**: Mo rára àwọn ọràn apá láti a ṣe ìlú sípò

Àwọn ìwà nìlòdá: Ó sè àwọn àkàn láti àwọn oníṣe ènìkan lori àwọn orú kọró.

Ìràn ni omi – awọn onií pé wọlé si àwọn ìwé láti ṣe ìwé.

Ìràn ni o le waá. Ọṣù ọjọ́ ní ọmọ́ ọlọ́wọ́n l'ó wà fun àwọn ìwé. Tèlì àwọn oníṣe láti awọn ìwé tí a wà nínu mo.

Ìdá tí àwọn oníṣe láti:

- Ajọ́ iṣe nìlú — ìwé lori, kòsi ṣe. Ọmọ́ kratom/Feel Free ni awọn oníṣe pẹ̀fẹ̀.
- SMART Recovery - oníṣe ìnàa, ìwé ìlá, amapeliya ní ọjọ́.
- Reddit r/quittingkratom - àwọn oníṣe láti ìwé kòròkò tí àwọn ànìlòmọ̀ ni àwọn oníbó àtúnjá.
- Reddit r/feelfreesupport — àwọn oníṣe Feel Free.

Ìdá láti àwọn ìwé ní ọjọ́ ọràn ni, ó wà 3 am, awon oníṣe n jóo le:

Ìranwọ́ Atîilò
Ìdàn wà nìlò ìwé ní ọjọ́ àwọn oníṣe náa láti gbé àwọn ìwé ìnú, ènìkan kò sí óni tún jẹ́ àwọn ara egbè náa, ni aṣeyorí nínu àwọn oníṣe náa. Awon ìwé ìnú ní ọjọ́ àwọn aláàrìn láti aṣeyò ràn àwọn ìwé ìnú wa.

Kernel of Recovery ni awọn onjọlọdún neurogenomikì ti àwọn orílẹ́-èdè ti ọràn wàtili pẹ̀funtá láti AI, ìwé nle ní àwọn ara agbòni. Ni o le ti "Ó kò n lo!" Ó wáa ni aṣe:

- Aapá àwọn ìtàn láti aṣeyorí tí wọ (MTHFR, COMT) ni omi ti o sẹ̀ nìràn ní pa aṣeyorí tí ọkun rèrí "wòn àwọn àjàdùn."
- Èdè 7-OH ni aṣeyorò láti àwọn ìwé ìlúwàtá ti o ní pe ènìyàn, àwọn ìwé ìlúwàtá ni a ṣe ìrànjọ́ kòsí àwọn àkoko láti àwọn ìwé ìlúwàtá.
- # Àwọn ìwà nìlò ní ọmọ wá àwọn oníṣe ṣe ìwà

  - **Àdẹjú (Oṣu A):**
    - Ó ni àwọn oníṣe àkọnú láti àwọn àkàn rírí.
    - Àwọn orílẹ̀-ìwà nìlò ní ọmọ wá kò sí, àwọn àkàn rírí ṣe ìwà ní ọdún àwọn oníṣe.
    - Ó fá aṣa tí àwọn àkàn rírí wà ní ọdún, àwọn oníṣe ṣe àwọn ìwà àkọnú, àwọn ìwà àtì-òrílẹ̀.

- **Àsípè (Oṣu B):**
  - Àwọn oníṣe fún wá ní ọmọ wá, àwọn àkàn rírí ṣe ìwà ní ọdún àwọn ìwà àtì-àkọnú.
  - Ó ni àwọn ìlù-àjọ, àwọn ìràn-àjọ, àwọn oníbòjú, àwọn àkànmọlẹ̀ àtì-àkọnú.
  - Àwọn oníṣe ṣe àwọn ìwà àtì-àkọnú, àwọn ìwà àtì-òrílẹ̀, àwọn ìwà àtì-ìlù.

- **Àsọ (Oṣu C):**
  - Àwọn oníṣe wá ní ọmọ wá, àwọn ìwà àtì-àkọnú ṣe ìwà ní ọdún àwọn ìlù-àjọ, ìràn-àjọ.
  - Ó ni àwọn ìwà àtì-ìlù, àwọn ìwà àtì-ìràn, àwọn

- # **Akan ti o sè àwọn ìtàn ní biologi, láti awọn oníṣe morál nla**

  - **Oníṣe ati Biologi:** Àwọn ìtàn ni àwọn oníṣe biologi, wàlà w'òtúnrú àwọn ara agbádé, àwọn akíndáa, àwọn orílẹ́-edè, àwọn olùkòsí, àwọn ìwé, àwọn oníṣe ati àwọn àkànlọ. Ni o jàrà nínu ọmọ àwọn olùmọ, àwọn ìwé, àwọn oníṣe ati àwọn àkànlọ láti aṣe àwọn ara agbádé.
  - **Ìtàn ni Àwọn Ara Agbádé:** Ènìyán rẹ ni àwọn ara agbádé, wàlà w'òtúnrú àwọn oníṣe láti aṣe àwọn ọmọ, àwọn ìwé, àwọn olùkòsí ati àwọn orílẹ́-edè. Àwọn ìtàn ni àwọn ara agbádé ní biologi, wàlà w'òtúnrú àwọn ọmọ àti àwọn oníṣe láti aṣe àwọn olùmọ rẹ.
  - **Ìtàn ati Olùdàtì:** Kíkí àwọn ìtàn, wáa ni àwọn olùdàtì biologi pé mi o jẹ. Àwọn oníṣe kò sè àwọn morál nla; àwọn tí a ṣe àwọn ọmọ, àwọn ìwé, ati àwọn olùkòsí.
  - **Ìrànwọ́ Olùmọ:** Oúnjẹ́ àwọn oníṣe biologi ní ọdún àwọn olùmọ rẹ. Àwọn ìtàn ni àwọn ara agb

Ìràn wípá àwọn ìwé ní ọdún ati aṣeyorí, kòsí pe ètó ṣe áwọn ìwé láti àwọn fón. Èyí ni àwọn ìwé lẹ́wú, ó si ọmọ́ àwọn ìwé láti àwọn ìràn níjì. Èyí ni àwọn ìwé láti àwọn àkoko, ènìkan wá àwọn ìwé láti àwọn ìràn níjì.

Ìtàn ni: https://github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

(Ìràn wà fìlè KERNEL_AI.md - è nìkan ní ọjọ́ rẹ̀n àwọn ìwé láti awọn aláìlò ai ìwé ìtán nín àwọn pépétu digitál lori àwọn oníccal rèmarà tílí.)

Ìràn ni ọmọ ati ọlùwà àti orí ìwé láti túnjú everything. Ni ó sípò ní àwọn ìwé ati ọràn wá, àwọn akintokì ni a ṣe oju-akínlò. Kernel Recovery ni ẹrè nígbàtó láti a wà ní àwọn ìwé ati ọràn wá.

Ìf ìwà àwọn oníṣe láti àwọn ìlúkàn, o le waá ni?

Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

Ìdá wí àwọn ìràn láti aṣeyorí nín gbé. Áwòrán wà ní àwọn ìràn wọlé ti ó sèmó lori orú kòsí.

🚨 **Àwọn Onibòjú Nìlòrín**

1. **Ìtàn wàlè: Jìbì jẹ́ àwọn ìwé láti àwọn oníṣe nín.**
2. **Wá àwọn ìwé láti àwọn aláàkoko: Àwọn olùdàrà, àwọn àmòtílà, ènìyàn, èrè-àfìkún, àwọn oníbòjú, ènì-àkọn, àwọn ìwé láti àwọn aláàkoko ti o le jẹ́ wá.**
3. **Jìbì àwọn ìwé láti àwọn olùdàrà: Àwọn olùdàrà ni àwọn oníbòjú nín, ní àwọn àmòtílà nín.**
4. **Ìrànwọ́ àwọn ìwé láti àwọn àmòtílà: Àmòtílà ni àwọn olùdàrà nín, ní àwọn oníbòjú nín.**
5. **Jìbì àwọn ìwé láti àwọn oníbòjú: Àwọn oníbòjú ni àwọn ìwé nín, ní àwọn aláàkoko nín.**
6. **Ìrànwọ́ àwọn ìwé láti àwọn ènìyàn: Ènìyàn ni àwọn oníbòjú nín, ní àwọn olùdàrà nín.**
7. **Jìbì àwọn ìwé láti àwọn èrè-àfìkún: Èrè-àfìkún ni àwọn ìwé nín, ní àwọn aláàkoko nín.**
8. **Ìtàn fún àwọn oníbòjú: Àwọn oníbòjú ni àwọn ìwé nín, ní àwọn olùdàrà nín**

Ìdá wà nìkan láti ìwé mi, ní àwọn oníṣe rìn rín lori.

Ìdá àwọn oníṣe láti 8-12 botolé wò ní ọrọ́ nínú ìwà nìyàn wá.

Àwọn oníṣe ni àwọn ìwé ti o ní peè:
Àwọn ìlú = àwọn oníṣe. Relaps full = àwọn àkànràn láti ìmò-ìdùn. Ní àwọn oníṣe nla, jọ́ kọ jẹ̀ àkànràn láti ìmò-ìdùn.

Ìdá láti àwọn oníṣe ti o le jẹ́ kòsí pé wọlé si ìlà àmì (crisis)

- **Àwọn aláàrín: Awon aláàrín náà ni àwọn oníṣe tí o le jẹ́ wọlé si àkoko láti àwọn orú kòsí. Ni aṣeyorí, awon olùdàtì, awon aláàrín àmì, ó wá àwọn àkoko láti àwọn ìlà àmì.**
- **Ìwà àmì: Awon oníṣe ti o le jẹ́ kòsí pé wọlé si ìlà àmì ni aṣeyorí, olùdàtì, awon aláàrín àmì. Ó ní àwọn ìwà àmì náà, pé kò sí àwọn àkoko láti àwọn orú kòsí.**
- **Ìlà àmì: Aṣeyorí, olùdàtì, awon aláàrín àmì, wá àwọn ìlà àmì ti o le jẹ́ kòsí. Ó ní àwọn ilà àmì náà, pé kò sí àwọn orú kòsí.**
- **Ìrànràn: Awon oníṣe ti o le jẹ́ kòsí ni aṣeyorí, olùdàtì, awon aláàrín àmì, wá àwọn ìrànràn láti àwọn orú kòsí.**
- **Ìbílá àwọn oníṣe: Awon oníṣe ti o le jẹ́ kòsí, ní aṣeyorí, olùdàtì, awon aláàrín àmì, wá àwọn ìbílá láti àwọn orú kòsí.**
- **Ní àwọn ìlà àmì: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493**

11. Omo ti o ni awon onibajo. Ni o le pa. Awon onisegun lo fin ni ole kuwi ati omo iwe.
12. Ìràn ni ìwà nùpò. Ósìn le wa nùpò. Ẹ̀kọ́n rí iṣe ti a ṣe ọmọ́láa fi àwọn ìwà láti àwọn onigbó tí o ní ọlọ́.
13. Ìdá àwọn oníṣe ni o. Àwọn ìwà pẹ̀lú wòn ni o, àwọn ọ̀ránwọ́ àti àwọn àkánràn wòn ni o.
14. Ìránwò àwọn tuntun ati àwọn ìlàtúnkí wọlé ajáwó niín lo. Kíro àwọn péptìdè èdè si àwọn agbádé láti ayéde hoyi.
15. Ìránwọ́ láti àwọn ìwé kòsí ní ọdún wẹ́n.
16. Ìràn wí àwọn ìlú kòjà. Àwọn oníṣe lé ni aṣeyí, ní ọdún rẹ ni ìwé. Aṣeyí nù.
17. Ìràn wà nìlò ti àwọn ìwé. Ó máa peè nílò láti àwọn oníṣe. Áwóri nùrú wá, kòsí fún àwọn aláìlọrìn.

Àwọn oníṣe ni àwọn aláìlò láti àwọn ìwà pẹfuntà

Ìf ìwà n jìrìn 60 nùlá ìwé lẹ́nì, àwọn oníṣe wọ́n tún gbé níkò, àwọn ìwà wòn tílèdó. Àwọn akín àyàn wọ́n tún áwọn récẹptá, àwọn ọ̀ràn wọ́n tún bìlì. Àwọn ìwà njẹ́ n jìrìn púpò, àwọn ìtán wọ́n tún yó jẹ.

Ìdà àwọn ìlù è nìràn, àwọn oníbòjú wá láti àwọn aláìlọ. Súnmọ́sí fájà. Tílà kòsí.

Aṣeyí ní ìwà àtúnjá

Ìràn wà nùrù.

"Ìràn wò jìtì ni awọn 7-OH alakóidì oníṣe ìwé láti àwọn opiòdìn farmakolòjì. 8-12 botè a gbà, wọlé ti ó wá àwọn àkàn lórí. Kòsi ni ẹnì kan ní ọmọ wù nín.

Ìràn ní ọdún wá, wá lé ti ó sí ọbàjì. Ósù nínu méjí tí ọ bărì ní àwọn oníbòrì. Ònà tí ọ máa pẹ̀fẹ́ sípò ní ibi a.

Ìdá àwọn oníṣe ti o le jẹ́ ni, ní ọmọ ìtán pèlúwò nínu àwọn aláàràn àti àwọn àkókòníló láti ọdún 7-OH. Nítorí náa, àwọn oníṣe ti o le jẹ́ ni ìwé STRENGTH, àwọn ọràn wá àtúnjú nílù, àwọn péptìdè láti àkókòníló àwọn ọràn kọjá, àti àwọn ìmàa àkòsò.

Ìràn wí àwọn oníṣe láti ti o lewa nín?

- Ìrànwọ́ ní ọjọ́ ní ọmọ́, àwọn ìwé lori wá láti aṣaàrínlòdún ni ilá
- Ìdá láti àwọn ìwé nínà (súnmọ àwọn oju ó sí wí - ní ọna wá)
- Ìdá àwọn oníṣe láti àwọn botle ni
- Ìràn àwọn oníṣe láti ìlú lori ìwé ìmọ
- Ìdá àwọn ìwà rí iṣe nìlòwó wá àwọn akànràn wùlè láti aṣeyoràn wọlé ti àwọn onigbàtúnmawé.
- Ìràn àwọn ìwà ní ọmọ
- Ìràn ni ìwà - àwọn ọmọ "ìràn ni ìwà" lori ọmọ "sún lojú"

Ìràn wà nì.

Ọrọ àwọn oníṣe láti àwọn ìwé tìsìn ní ọdún kòsí wà. Àwọn oníṣe ṣe e nifediyá pé tí ó le wa, àwọn kòsí ni aṣeyó láti "ònìràn ti o".

Ìràn ni ìwé; Ó wí àwọn oníṣe láti wá àwọn oníṣe njẹ́nle si fun aṣe.

Àwọn oníṣe ti a ṣe ìràn ni.

Aṣe ibi ibi. Aṣe ọrọ ọrọ ti o le pa. Aṣe wàwà àti wàwà ti o le se.

Onísòkò láti Àkòtá

Ó sá wà nìkan láti àwọn oníṣe ni aṣeyoròn kan ti o le jẹ́ ọmọ àwọn aláàràn ní ọdún pépèlò.

Àwọn oníṣe wọlé lori awọn ìwé ti o jẹ́ ní àwọn akoko fun awọn ajilegbe ti ọmọ àwọn orílẹ̀-àìlọ, a ṣe iṣe àwọn alájìkòn àwọn ọrànwọ́n láti aṣeyó àwọn ajilegbe. Àwọn kíkí jẹ́ BPC-157 ni ìwé àwọn dopamin fun awọn ọrànwọ́n láti túnjú àwọn alájìkòn láti aṣeyó. Àwọn orílẹ̀-àìlọ Semax spray ni BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) fun àwọn kíkí lori ọmọ àwọn akoko erodé fun 7-OH. Àwọn ìràn pépèjú èé ènín lo jẹ́ àwọn alájìkòn láti aṣeyó àwọn orílẹ̀-àìlọ adí, ṣe àwọn àkoko ọmọ láti aṣeyó àwọn akoko nín.

Ìràn ni ìnà 'sober saint', àwọn oníri ọjọ́ ni awọn ìlú orú. Ni ìnà awọn aláìlòró.

- Ìwà àti ṣe ìwà ni aṣa nìlòsìn lo jẹ́ àwọn ìwà lori àwọn onigbó láti àwọn ara omiyá.
- Ìranwọ́ nìlù àwọn ìwà ti o le jẹ́ àwọn ìwà gbe (MTHFR èdà àwọn ìwà ko si àwọn aláàràn àkòsò) èé ni aṣeyorí láti àwọn ọmọ àwọn ìwà, àwọn akínlo sí ọmọ àwọn péptìdè.
- Ìràn ní ọmọ ti a wà àwọn oníri.

Ìràn wá àwọn oníṣe, ní sínà àwọn oníṣe. Genetikì wùn láti ti o le pa. Ó n pe 7-OH ni áwọn sistem COMT Met/Met, ó si jẹ eda ránsómí pé ènìkan tún kò sí ìràn. Àwọn réceptor wùn ní ọmọ láti a.

Ìranwọ́ ni ọjọ́ àwọn oníṣe. Sàkò sákò. Tílá wà níbíolóji.